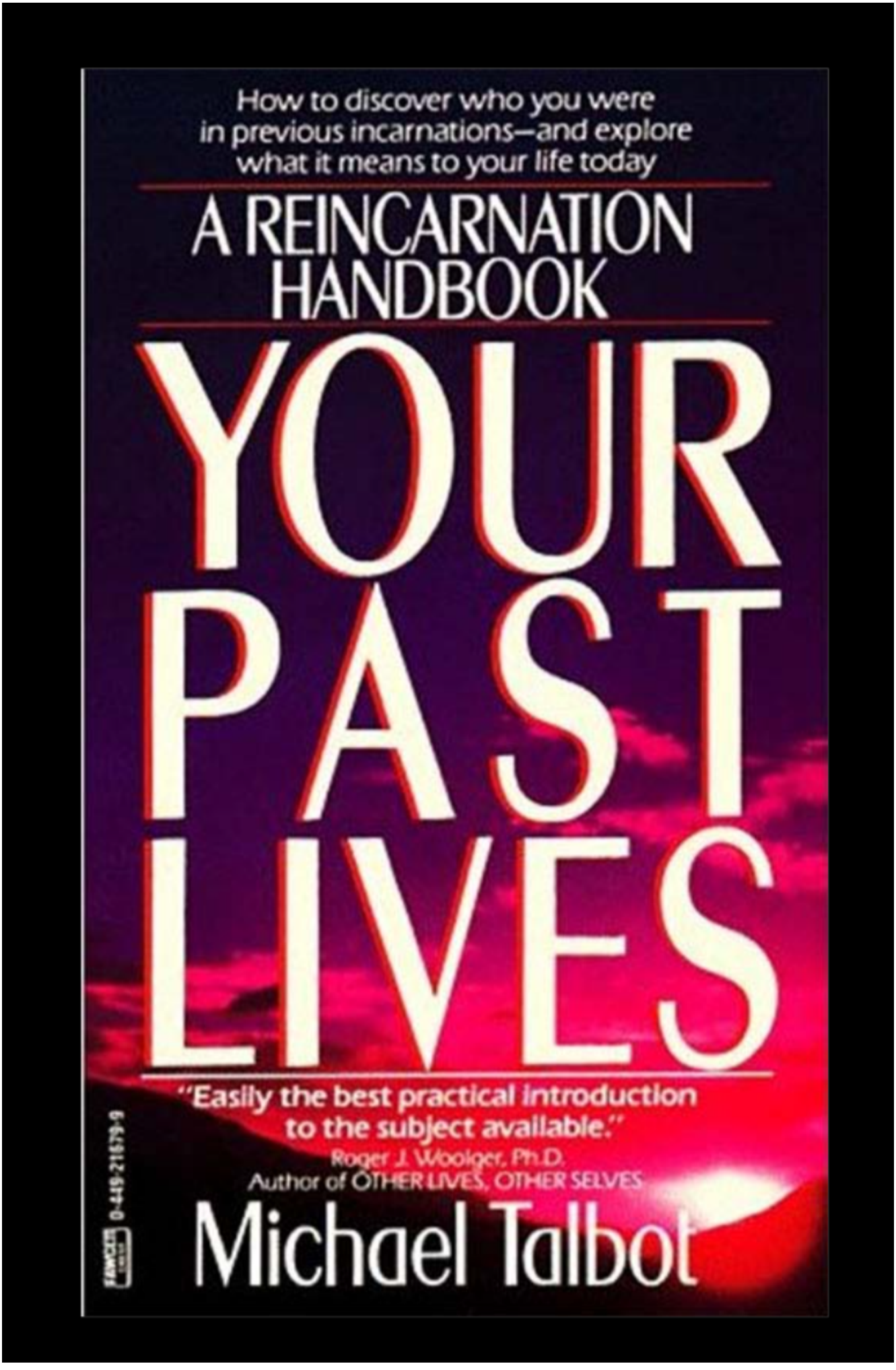

How to discover who you were in previous incarnations—and explore what it means to your life today
A REINCARNATION HANDBOOK
YOUR PAST LIVES
"Easily the best practical introduction to the subject available."
Roger J. Woolger, Ph.D.
Author of OTHER LIVES, OTHER SELVES
Michael Talbot
0-449-21679-9

Michael Talbot

Deine vergangenen Leben

Ein Reinkarnations-Handbuch

google übersetzt

Wie Sie ihre früheren Inkarnationen entecken – und erforschen, was es für Ihr heutiges Leben bedeutet!

EIN REINKARNATIONS HANDBUCH

D e i n e vergangenen L e b e n

„Einfach die beste praktische Einführung aller verfügbaren Bücher“
Roger J. Woolger, PhD
Autor von OTHER LIVES, OTHER SELVES

Michael Talbot

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Your Past Lives. A Reincarnation Handbook.
© Copyright 1987 by Michael Talbo

ISBN 0-517-56301-0

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder durch ein Informationsspeicher- und -abrufsystem, reproduziert oder übertragen werden.

Veröffentlicht von Harmony Books, einer Abteilung von Crown Publishers, Inc., 225 Park Avenue South, New York, New York 10003 und in Kanada vertreten durch die kanadische MANDA

Gruppe

HARMONY und Kolophon sind Marken von Crown Publishers, Inc.

Hergestellt in den Vereinigten Staaten von Amerika

Katalogisierungsdaten der Library of Congress

Talbot, Michael

Deine früheren Leben.

1. Reinkarnation. I. Titel.

BL515.T35 1987

ISBN 0-517-56301-0

10 987654321

Erste Ausgabe

Für Carol Dryer, der ich mehr verdanke, als Worte ausdrücken können.

Danksagung

Es ist schwierig, allen Personen zu danken, die (auf die eine oder andere Weise) zum Schreiben dieses Buches beigetragen haben.

Einige verdienen jedoch besondere Erwähnung:
Carol Dryer, Gregory Paxson, Barbara Hand Clow, Carl Llewellyn Weschcke, Dr. Ernest Pecci, Roger Woolger, Jennifer Woolger, Dr. Hazel Denning, Dr. Jeffrey Mishlove, Dr. Fred Alan Wolf, Judith Wolf, Dr. Stanley R Dean, Jim Gordon, Mary Palermo, Tarn Mossman (und natürlich James).

Ich möchte mich auch bei Marcia Richards und Martha Visser für ihre sorgfältige Arbeit bei der Recherche für das Buch bedanken; bei Michael Pietsch und Liz Sonneborn von Harmony Books für ihr sorgfältiges Lektorat; und natürlich bei Lucy Kroll, meiner Agentin und lieben Freundin, für ihre wunderbare Art.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung 6
Über den Autor 8

Einleitung 15

TEIL 1: Alleine auf Entdeckungsreise

1. Vorbereitungen 29
2. Die Resonanz-Methode 33
3. Traumtechnik 36
4. Meditationstechniken 61
5. Selbsthypnose 63

TEIL 2: Erkundung zu zweit

6. Geführte Meditation 29
7. Die Technik in der aktivenm Imagination 32

TEIL 3: Erkundung mit professioneller Anleitung

8. Erkundung mit einem professionellen Therapeuten 29
9. Erkundung mit einem Medium und anderen metaphysischen Quellen 32

TEIL 4: Schlussworte

Bibliographie 111
Credits 333

Ende 334

Vorwort

Eine Gallup-Umfrage aus dem Jahr 1981 ergab, dass *heute 38 Millionen Amerikaner glauben*, *frühere Leben gehabt* zu haben – etwa ein Viertel unserer erwachsenen Bevölkerung.

Immer mehr intelligente und erfolgreiche Menschen aus allen Gesellschaftsschichten ziehen die Möglichkeit, schon einmal gelebt zu haben, ernsthaft in Betracht. Und *dieses wachsende Interesse an Reinkarnation* beschränkt sich nicht nur auf die breite Öffentlichkeit. Immer mehr Psychologen, Ärzte und Therapeuten nutzen *Rückführungstechniken*, um Menschen bei der Überwindung emotionaler und körperlicher Gesundheitsprobleme zu helfen und *Fähigkeiten und Talente zu entdecken*, die manche für ihre Erlernung in früheren Inkarnationen halten.

Da die Aufmerksamkeit immer stärker auf vergangene Leben gerichtet ist, sind immer mehr Menschen daran interessiert, sich selbst mit diesem Thema auseinanderzusetzen und herauszufinden, wie sie ihre eigenen Erinnerungen an vergangene Leben freisetzen können. Außerdem möchten sie erfahren, welche Vorteile sich aus der *Freilegung dieser Erinnerungen für ihre Beziehungen, ihre Zukunftsaussichten* und ihr Berufsleben ergeben könnten.

Dieses Buch wird diesen Interessen gerecht. Es enthält Schritt-für-Schritt-Übungen und Techniken für alle bekannten Methoden, um in Ihre früheren Leben einzutauchen. Dazu gehören *Meditationsmethoden,* Möglichkeiten, *Träume über Ihre früheren Leben* zu inspirieren und sich daran zu erinnern, einfache *Selbsthypnosetechniken* und geführte *Imaginationsübungen* für zwei oder mehr Personen.

Hierzu gehört auch eine von mir selbst entwickelte Technik namens *„Resonanzmethode" (nach Talbot),* mit der Sie auf sehr einfache Weise *sofort und ohne Meditation* verschiedene mögliche Dramen aus früheren Leben, geografische Orte und Zeiträume ermitteln können, die in Ihrem Unterbewusstsein verborgen sind, sowie zahlreiche andere Informationen, die Ihre eigenen Erinnerungen an frühere Leben darstellen könnten.

Da einige der heute verfügbaren Methoden zur Erinnerung an frühere Leben nur von ausgebildeten Fachleuten sicher durchgeführt werden können, enthält das Buch auch Ratschläge, wie man einen Therapeuten für frühere Leben findet, welche Art von Ausbildung und nach welchen Anmeldeinformationen Sie suchen müssen und welche Regressionstechniken Ihnen zur Auswahl stehen.

Was auch immer Ihre Gründe für die Erforschung Ihrer früheren Leben sind und ob Sie an Reinkarnation glauben oder nicht, Sie werden feststellen, dass die Methoden dieses Buches funktionieren. Mit ihnen können Sie eine

Flut bemerkenswerter Geschichten freilegen, die bisher in Ihrem Unterbewusstsein verborgen schlummern. Ob Sie diese Geschichten für Fantasien oder tatsächliche Erinnerungen an frühere Leben halten, bleibt Ihnen überlassen. Ich hoffe nur, dass Sie daraus lernen und Ihren Horizont erweitern.

Einführung

Ich glaube an die Reinkarnation. Das habe ich schon immer getan. Die Gründe für meine Überzeugung sind einfach. Seit ich denken kann, habe ich Erinnerungen an frühere Leben.

Als kleines Kind weigerte ich mich deshalb, meine Eltern „Mutter" und „Vater" zu nennen, bis ich fünf Jahre alt war. Dann überredeten sie mich sanft, sie nicht mehr beim Vornamen zu nennen, weil ich sie vor ihren Freunden in Verlegenheit brachte. Meine Weigerung lag nicht an mangelnder Zuneigung meinerseits. Ich hatte kein ausgereiftes intellektuelles Verständnis für die Bedeutung der seltsamen Erinnerungen in meinem Kopf, aber ich war mir klar bewusst, dass ich eine Kontinuität besaß, eine Geschichte jenseits des Kinderkörpers, in dem ich mich befand. Daher ergab es für mich keinen Sinn, die beiden lieben Menschen, die sich um mich kümmerten, meine Eltern zu nennen.

Dies war nicht die einzige Frühreife, mit der meine Eltern zu kämpfen hatten. Sie stellten schnell fest, dass sie ein Kind hatten, das darauf bestand, *täglich mehrere Tassen starken schwarzen Tee zu trinken*, das lieber *im Schneidersitz auf dem Boden* saß als auf Stühlen und das sich geradezu zu asiatischen Dingen hingezogen fühlte. Ich erinnere mich auch, meine Mutter nach verschiedenen Todesarten gefragt zu haben, an die ich mich erinnerte.

Glücklicherweise war mit diesen Erinnerungen kein Trauma mehr verbunden und meine Mutter konnte sie verdrängen.

Erst als ich älter wurde, begann ich die Bedeutung dieses seltsamen Sammelsuriums an Erinnerungen zu verstehen. Als Jugendlicher erkannte ich, dass ich klare, aber *bruchstückhafte Erinnerungen* an scheinbar über ein *Dutzend vergangene Leben* hatte. In einigen Fällen erinnerte ich mich sogar an Namen und andere obskure, aber spezifische Details bestimmter geografischer Orte.

Obwohl es mir schwerfällt, zu beweisen, dass diese spontanen Erinnerungen tatsächliche Beweise für vergangene Leben sind, Manchmal schienen die Informationen, die aus mir heraussprudelten, unerklärlichen Ursprungs zu sein. Als kleines Kind, nachdem ich das traditionelle Gebet „Nun lege ich mich schlafen", das mir meine Eltern beigebracht hatten, beendet hatte, folgte automatisch die Bitte an Gott, „das Leiden aller bewussten Wesen zu erlösen ...".

Erst später entdeckte ich, dass mein Gebetsschluss buddhistischen Ursprungs war. Ähnlich erging es mir als junger Erwachsener, obwohl ich als Kind nur zwei Monate Klavierunterricht hatte, dass ich mit nur wenigen Monaten Übung schwierige Stücke von *Chopin und Rachmaninow spielen konnte*.

Der überzeugendste Beweis dafür, dass meine fragmentarischen Erinnerungen tatsächlich *Überbleibsel vergangener Leben* sind, sind für mich jedoch nicht die Ortsnamen, historischen Fakten oder geheimnisvollen Informationen, an die ich mich erinnere, sondern die Tatsache, dass ich beim Rückblick auf diese Erinnerungskette die Keimzellen vieler Elemente meiner heutigen Persönlichkeit zu erkennen scheine. So skizzenhaft sie auch sein mag, ich sehe eine epische Geschichte, die mir erzählt, wo viele meiner Fehler und positiven Eigenschaften, meiner *Gewohnheiten, Glaubenssysteme* und meiner *vielfältigen Stärken und Schwächen ihren Ursprung* haben. So wie die meisten Menschen auf ihre Kindheit zurückblicken und Ereignisse erkennen, die ihre heutige Identität geprägt haben, sehe ich einen ähnlichen *Verlauf der Selbstentwicklung* im Laufe der Leben, an die ich mich erinnere.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich weder Erinnerungen an berühmte historische Persönlichkeiten habe, noch Geschichten über Pharaonen oder niedere Päpste zu erzählen habe. Tatsächlich sind die meisten meiner *früheren Leben relativ unspektakulär* und bieten wenig Interessantes, abgesehen von ihrer persönlichen Bedeutung für mich. Dennoch werde ich im Laufe des Buches immer wieder eigene Erfahrungen schildern, wenn ich das Gefühl habe, dass sie tiefere Zusammenhänge vermitteln oder die Erkenntnisse anderer Forscher ergänzen.

Mein Hauptgrund für die Entscheidung, ein Buch über frühere Leben und meine persönlichen Erfahrungen mit Reinkarnation zu schreiben, ist die Tatsache, dass sich die *öffentliche Meinung zur Reinkarnation ändert*.

Meine erste Ahnung davon kam 1982, kurz nachdem ich einen Roman über Vampire mit dem Titel „Die empfindliche Abhängigkeit" veröffentlicht hatte. Ich fühlte mich zu diesem Thema hingezogen, weil ich enttäuscht war, dass keine Vampirgeschichte, die ich bisher gelesen hatte, das, was ich für den faszinierendsten Aspekt von Vampiren hielt – ihre Unsterblichkeit – zufriedenstellend erforschte.

Obwohl die meisten Vampire als jahrhundertealt dargestellt werden, erschienen sie mir wie ganz normale Menschen, abgesehen von ihrer Vorliebe für das Bluttrinken. Ich schlussfolgerte, dass sich die Psyche, die Wahrnehmung und sogar die Denkprozesse eines Menschen, der Jahrhunderte gelebt hatte, radikal verändert hätten. Ich glaubte daran, weil ich wusste, wie sehr mich selbst meine bruchstückhaften Erinnerungen an frühere Leben geprägt hatten.

Nach der Veröffentlichung des Romans wurde ich gebeten, vor etwa 40 Personen zu sprechen. Im Laufe des Vortrags stellte jemand die unvermeidliche Frage: „Was hat Sie dazu inspiriert, einen Roman über Vampire zu schreiben?"

Ich wurde nervös. Obwohl Reinkarnation und meine eigenen Erinnerungen an frühere Leben meine Inspiration gewesen waren, hatte ich nichts davon

im Roman erwähnt und befürchtete, dass ich als etwas seltsam gelten könnte, wenn ich dieses Geheimnis preisgab.

Trotzdem holte ich tief Luft und antwortete. Einen Moment lang herrschte Stille im Publikum. Stockend erklärte ich, ich hätte das Gefühl, schon einmal gelebt zu haben.

Dann fragte ich, ob es jemandem im Publikum genauso ging. Zu meiner Überraschung gingen nach ein, zwei Augenblicken praktisch alle Hände hoch, als erst der eine, dann der andere gestand, auch sie hätten Fragmente von vermeintlichen Erinnerungen an frühere Leben. Eine Grundschullehrerin mittleren Alters gab zu, sich vage daran zu erinnern, wie sie auf der Veranda einer Plantage saß und über die Felder blickte. Ein junger Immobilienmakler gestand, er habe immer das Gefühl gehabt, im Zweiten Weltkrieg Soldat gewesen zu sein. Am meisten beeindruckte mich die wachsende Aufregung im Raum, als sich ein Teilnehmer nach dem anderen bemühte, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die er bisher für sich behalten hatte. Mir wurde klar, dass ich unabsichtlich eine Schleuse geöffnet hatte.

Ein weiterer Grund, ein Buch über Reinkarnation zu schreiben, ist, dass ich mein Leben damit verbracht habe, verschiedene Wege zu erforschen, sowohl vergangene Leben als auch die spirituellen Zusammenhänge des Universums zu verstehen. Diese Erforschung umfasste die Lektüre unzähliger Bücher, Gespräche mit Denkern aus Wissenschaft und Mystik sowie meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen. Neben der Unterstützung beim Schreiben meiner Romane führte meine Forschung zu zwei früheren Sachbüchern über mystische Themen: „Mystik und die neue Physik" und „Jenseits des Quanten".

Im Laufe meiner Forschung habe ich mit zahlreichen Therapeuten für vergangene Leben gesprochen, und mit jedem Schritt fand ich weitere Beweise zur Unterstützung dessen, was ich das Phänomen des früheren Lebens nenne.

Einige der überzeugendsten Beweise für die Reinkarnation lieferte die verstorbene Psychologin *Dr.Helen Wambach*. Während ihrer 29-jährigen Forschung zum Phänomen der Reinkarnation hat Dr.Wambach *sammelte überzeugende Beweise*, die sie in ihren beiden Büchern „Reliving Past Lives" und „Life Before Life" („Leben vor dem Leben") zusammenfasste.

Eine der am häufigsten angewandten Methoden von Dr. Wambach bestand darin, *eine Gruppe Erwachsener zu hypnotisieren* und ihnen dann standardisierte Fragen zu ihren früheren Leben zu stellen. Nach Hunderten solcher Gruppensitzungen sammelte sie die Daten und untersuchte sie statistisch, um festzustellen, ob die Antworten *eher den historischen Tatsachen entsprachen* oder eher dem, was man erwarten würde, wenn die auftauchenden Erinnerungen an frühere Leben lediglich das Ergebnis unbewusster Fantasie wären.

Sie fragte beispielsweise alle Erwachsenen in ihren Sitzungen, wo sie im Jahr 25 n.Chr. gewesen seien. Sie schlussfolgerte, dass die meisten amerikanischen Erwachsenen diese Zeitperiode mit Israel oder Rom in Verbindung bringen würden, wenn die Antworten reiner Fantasie entsprächen. Ebenso vermutete sie, dass die meisten Amerikaner das Jahr 1700 mit Pilgern und der frühen amerikanischen Geschichte in Verbindung bringen würden und die frühen 1860er Jahre mit Geschichten über den Bürgerkrieg.

Zu ihrer Überraschung bezogen sich die *meisten Antworten*, die sie in einer statistischen *Stichprobe von 1.050 Regressionen* für das Jahr 25 n.Chr. erhielt, auf frühere Leben in der Türkei, in Pakistan und in der Gegend des Indus-River.[1] Im 18. Jahrhundert befanden sich 63% im Mittelmeerraum und in Nordeuropa,[2] und Anfang der 1850er Jahre gaben zwar die Hälfte ihrer Probanden an, in verschiedenen Gegenden der Vereinigten Staaten gelebt zu haben, aber nur drei ihrer Probanden erwähnten irgendeine Beteiligung am Bürgerkrieg![3]

Die geografische Verteilung war nicht das einzige Thema, das Wambach ihren Probanden vorlegte. Umfragen haben gezeigt, dass die Mehrheit der Amerikaner, wenn sie die Wahl hätten, lieber als Mann leben würde. Es ist jedoch eine biologische Tatsache, dass zu jedem Zeitpunkt der Geschichte etwa die Hälfte der Menschheit männlich und die andere Hälfte weiblich war. Wären die Informationen, die sie hervorrief, das Ergebnis einer Fantasie, schlussfolgerte Wambach, müsste ihre Umfrage mehr Erinnerungen an männliche als an weibliche frühere Leben zeigen, doch das war nicht der Fall.

Frau Wambach fand heraus:
„Unabhängig vom Geschlecht in ihrem aktuellen Leben teilten sich meine Probanden bei der Regression in die Vergangenheit sauber und gleichmäßig auf - in 50,3% der Männer und 49,7% der Frauen.“[4]

Ein Kritikpunkt an der Reinkarnation ist, dass zu viele Menschen behaupten, sich an Leben als Herrscher oder andere historische Persönlichkeiten zu erinnern. Wambach untersuchte auch diesen Aspekt des Phänomens der früheren Leben. Sie fand jedoch *keineswegs ein Übergewicht* von Leben in *phantasiertem Glanz*, sondern stellte fest, dass sich die *meisten* ihrer Probanden an *bescheidene und bäuerliche frühere Existenzen* erinnerten. Tatsächlich waren mehr als 90% der früheren Leben, an die sich ihre Probanden erinnerten, primitive Sammler,

---

[1] An interview with Dr. Helen Wambach, Reincarnation Report 1, no. 6 (December 1982): 42.
[2] Helen Wambach, Reliving Past Lives (New York: Harper & Row, 1978), S. 181.
[3] 3. Ebenda, S. 186
[4] Ebenda, S. 124.

nomadische Jäger oder Bauern, und weniger als 10% erinnerten sich an aristokratische Leben.[5]

Kurz gesagt: Je genauer Wambach nachforschte, desto *mehr Beweise* fand sie dafür, dass die vergangenen Leben, von denen ihre Probanden unter Hypnose berichteten, *nicht der Phantasie* entsprangen.

Die Umstände der Inkarnationen, an die sie sich erinnerten, folgten zu sehr dem Wandel der Geschichte. Sie berichteten nicht nur genau über das getragene *Schuhwerk*, die Art der *Nahrung* und die *Bevölkerungsdichte* der verschiedenen Gebiete, in denen sie gelebt hatten. Wambach stellte auch fest, dass ihre statistischen Daten selbst bei der Regression von Menschen mit völlig unterschiedlichem kulturellen Hintergrund nicht erheblich variieren.

Beweise wie die von Dr. Wambach sind überzeugend. Doch als ich meine Forschungen zum Phänomen der Rückführung in frühere Leben fortsetzte, beeindruckte mich noch mehr als die historischen Zusammenhänge die Tatsache, dass Informationen aus früheren Leben viele praktische Anwendungen haben.

Seit Jahrzehnten stellen immer mehr Psychologen und Psychotherapeuten fest, dass eine *Vielzahl menschlicher Leiden durch Rückführung* in frühere Leben *behandelbar* sind.

So hat beispielsweise die klinische Psychologin und bekannte Rückführungstherapeutin *Edith Fiore* herausgefunden, dass viele *Essstörungen* offenbar mit Ursachen aus früheren Leben zusammenhängen. Fiore führte beispielsweise eine Regression mit einer Frau durch, deren Heißhunger auf salzige Speisen zu gefährlich hohem Blutdruck geführt hatte. Sie fand heraus, dass diese Frau in einem früheren Leben ein indianischer Junge gewesen war, der verhungert war, als seinem Stamm das Salz zum Pökeln des Fleisches ausging.[6]

Ein anderer Mann, der bei kaltem Wetter ein unkontrollierbares Verlangen nach Schokolade verspürte, stellte fest, dass man ihm in einem früheren Leben eine Tasse heiße Schokolade gegeben hatte, nachdem er fast erfroren wäre.[7]

Fiore erklärt:
„Ich stelle heute fest, dass fast alle Patienten mit einem chronischen Übergewicht von zehn Pfund oder mehr ein Leben lang entweder verhungert sind oder lange Zeit unter Nahrungsentzug gelitten haben. Ich habe ‚Aborigines' getroffen, „Amerikanische Indianer", „Eingeborene" aus dem tiefen Afrika und Menschen aus vielen Ländern, die ohne Nahrung und oft auch ohne Wasser dastanden. Hunger in früheren Leben wirkt sich auch im gegenwärtigen Leben noch auf die Person aus und führt zu einem

[5] Ebenda, S. 116.
[6] Dr. Edith Fiore, You Have Been Here Before (New York: Ballantine, 1978), p. 6.
[7] Ebenda, S. 94-98.

Zwang zum übertriebenen Essen.
Eine Patientin, die unter anhaltenden Flüssigkeitsretentionsproblemen litt, starb vor mehreren Leben an Dehydration und Hunger sowie an Pocken."[8]

Essstörungen sind nicht die einzigen Probleme, die Forscher mit Ursachen aus früheren Leben in Verbindung bringen. Weitere Leiden, von denen verschiedene Therapeuten berichteten, sind *Alkoholismus*, *Zigarettenrauchen* und andere *Drogenabhängigkeit*, *Allergien*, Arthritis, Asthma, Krebs, Depressionen, Diabetes, Epilepsie, *Augenprobleme*, Ängste, Phobien und Zwangsgedanken, Kopfschmerzen und andere körperliche Schmerzen, Hyperaktivität und Autismus im Kindesalter, Schlaflosigkeit, multiple Persönlichkeiten, Beziehungsprobleme und Kindesmissbrauch, sexuelle Funktionsstörungen, Stress und Nervosität.

Das Spannendste daran ist, dass Rückführungstherapeuten aus aller Welt berichten, dass die *Beschwerden in vielen Fällen gelindert* werden, wenn die Erinnerungen, die für diese Störungen verantwortlich sind, wieder ans Licht gebracht werden. Ein typisches Beispiel hierfür ist ein Vorfall, den *Dr. Stanislav Grof,* Leiter der psychiatrischen Forschung am Maryland Psychiatric Research Center und Assistenzprofessor für Psychiatrie an der Johns Hopkins University School of Medicine, erlebt hat.

Ein Patient, den Dr. Grof „Norbert" nennt, litt jahrelang unter starken Schmerzen in der Schulter- und Brustmuskulatur. Norbert, von Beruf Psychologe und Pfarrer, suchte jede erdenkliche professionelle Hilfe, doch auch nach wiederholten medizinischen Untersuchungen konnte die Ursache seines Problems nicht gefunden werden. Schließlich suchte Norbert in seiner Verzweiflung Hilfe bei Dr. Grof.

Dr. Grof, ein langjähriger Forscher auf dem Gebiet des Rückführungsphänomens, beschloss, Norbert in einen Zustand des Rückführungsbewusstseins zu versetzen. Nach der Rückführung befand sich Norbert plötzlich mitten in einer militärischen Schlacht. Anhand der Uniformen der Soldaten konnte Norbert das Handgemenge sogar als eine der Schlachten in Cromwells England identifizieren. Plötzlich, als Norbert das Gewimmel der Soldaten um sich herum beobachtete, spürte er einen stechenden Schmerz und erkannte, dass seine Brust von einer Lanze durchbohrt worden war.
Endlich hatte er die Ursache seines mysteriösen Leidens gefunden und stellte nach Wiedererlangung des Bewusstseins fest, dass seine chronischen Schulterschmerzen verschwunden waren.[9]

Wie viel von unserer aktuellen körperlichen Verfassung und Persönlichkeit das Ergebnis dessen ist, wer und was wir in früheren Leben waren, ist eine schwer zu beantwortende Frage. Selbst wenn wir das kontroverse Thema der Reinkarnation beiseitelassen, diskutiert die Wissenschaft seit langem

---

[8] Ebenda, S. 6.
[9] Dr. Stanislaf Grof, Beyond the Brain (New York: State University of New York Press, 1985), S. 357.

darüber, inwieweit Individuen das Ergebnis dessen sind, womit sie geboren wurden – ihrer Natur und wie viel davon auf ihre Umgebung zurückzuführen ist – als das Produkt ihrer Erziehung. Die Debatte „Anlage versus Erziehung" ist in wissenschaftlichen Kreisen immer noch in vollem Gange, und beide Seiten legen ständig neue Beweise vor.

Obwohl diese Frage derzeit unbeantwortet bleibt, gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass ein erstaunlich großer Teil unserer Persönlichkeit von einem Leben ins nächste übergeht. Forscher haben Ähnlichkeiten zwischen Handschrift, Gestik und Gangart festgestellt.

Die bekannte kalifornische Hellseherin *Carol Dryer* erzählte mir von einer Erfahrung, die sie kürzlich gemacht hatte, als sie einer jungen Frau sagte, dass sie in ihrem letzten Leben ein Polio-Postergirl gewesen sei und dass sie mit ein wenig Recherche ein Bild von sich selbst aus dieser Inkarnation finden könne. Die Frau sah Dryer erstaunt an und sagte, sie leide nicht nur schon lange unter mysteriösen Schmerzen in den Beinen, sondern ihre Freunde hätten sie auch oft gerügt und gefragt, warum sie so „gehe, als trage sie Beinschienen". Als ob das nicht genug wäre, kontaktierte die Mutter der Frau später Dryer und erzählte ihr, ihre übersinnliche Offenbarung habe auch Licht auf einen weiteren Vorfall geworfen, der die Familie lange Zeit verwirrt hatte. Die Mutter berichtete, dass ihre Tochter, als sie noch klein war und erfuhr, dass sie gerade ihre letzte Polioimpfung erhalten hatte, nicht wie die meisten Kinder glücklich war, sondern schrie, weinte und darum bettelte, dass die Impfungen fortgesetzt würden. Die Mutter gestand, dass dieses seltsame Verhalten niemandem einen Sinn gegeben habe, bis Dryer ihr von den Polio-Erfahrungen der Frau erzählte.[10]

Es ist wichtig zu beachten, dass die Linderung von Problemen nicht der einzige Nutzen ist, der sich aus der Wiederentdeckung von Erinnerungen an frühere Leben ergibt. So wie ich mich an mein früheres Talent zum Klavierspielen erinnern konnte, haben auch zahlreiche Forscher von der erfolgreichen Wiedererweckung früherer Fähigkeiten und Talente berichtet.

So entdeckte beispielsweise der Chicagoer Therapeut *Gregory Paxson* unerwartet, dass er Ski fahren konnte. Laut Paxson hatte er, als er zum ersten Mal Skier anzog und auf der Piste stand, ein Gefühl von Hochgefühl und Vertrautheit. Zum Erstaunen seiner Freunde stieß sich Paxson ab und bewältigte die Hänge wie ein alter Profi.[11] Paxson führt sein spontanes Können auf ein früheres Leben zurück, in dem er in den europäischen Alpen Skifahren gelernt hatte. In einem kürzlichen Gespräch erzählte er mir, dass er bei vielen seiner Klienten ebenso erstaunliche Talente wiedererweckt habe. Ein Mann erinnerte sich an sein früheres Talent fürs Reiten und wurde ein ausgezeichneter Reiter.

Ähnlich erging es der Schriftstellerin Barbara Clow, die unter Paxsons Anleitung ein früheres Leben erkundete und dadurch eine bessere Rednerin

---

[10] Gespräch mit Carol Dryer, February 2, 1985: 11.
[11] Margaret Sachs, „Past-Life Skiing", Omni 4, Nr. 8 (Mai 1982): 112.

wurde. Clow erzählt von diesem faszinierenden Vorfall in ihrem kürzlich erschienenen und zum Nachdenken anregenden Buch.[12]

Dr. *Hazel Denning*, Parapsychologin und seit über 25 Jahren praktizierende Rückführungstherapeutin, erzählt von einer Hausfrau, die nach einer schmerzhaften Scheidung zu ihr kam. Die Frau war am Boden zerstört. Sie hatte drei Kinder, keine Fähigkeiten, wenig Bildung und keine Berufsaussichten. Doch im Zustand des Rückführungsbewusstseins berichtete die Frau, dass sie einst eine begabte Lehrerin gewesen sei, und Dr. Denning ermutigte sie, dieses Talent erneut zu fördern. Die Frau war skeptisch, doch da Dr. Denning sie in einen veränderten Zustand versetzt hatte, in dem sie ihr früheres Leben selbst erlebt hatte, beschloss sie, es zu versuchen. Sie wurde Hilfslehrerin in der Grundschule und war so erfolgreich, dass ihr Selbstvertrauen schnell zurückkehrte.

„Heute", sagt Dr. Denning stolz, „ist sie eine anerkannte Autorität in der Sonderpädagogik, und andere Schulen schicken ihre Lehrer zu Hospitationen in ihren Unterricht und zu ihren Methoden. Sie unterrichtet sogar Sonderkurse zu ihren Methoden an der Universität."[13]

Das ist also der Schlüssel: Die Erforschung früherer Leben kann Ihnen bei Ihren aktuellen Problemen helfen und Ihnen sogar ermöglichen, Ihre eigenen verborgenen Fähigkeiten und Talente wiederzuerwecken.

Am erstaunlichsten ist, dass Forscher herausgefunden haben, dass man nicht einmal an Reinkarnation glauben muss, um sich an frühere Leben zu erinnern oder von der Erinnerung an sie zu profitieren. Was auch immer die Erklärung sein mag, im Zustand des Bewusstseins für frühere Leben entdecken selbst die hartnäckigsten Skeptiker, dass in ihrer Psyche ihre eigenen scheinbaren Dramen aus früheren Leben lauern. Die Vorteile der Rückführung in frühere Leben bleiben unberührt, unabhängig davon, ob sie diese Dramen als bloße „Geschichten" ihres Unterbewusstseins oder als tatsächliche Erinnerungen an frühere Leben betrachten.

Obwohl ich dieses Buch aus der Sicht eines „Reinkarnations-Gläubigen" geschrieben habe, sollte betont werden, dass Sie nicht akzeptieren müssen, philosophische Prämisse der Reinkarnation, um von den Übungen zu profitieren, die ich Ihnen gegeben habe. Wenn Sie möchten, können Sie *Erinnerungen an frühere Leben genauso betrachten wie Psychologen Träume und Fantasien*: einfach als einen weiteren *Ausdruck der inneren Vorgänge Ihres Geistes*.

Ich selbst bin nach all meinen Erfahrungen und der Prüfung der Beweise von der Realität der Reinkarnation überzeugt. Meine eigenen Erinnerungen legen nahe, dass wir aufeinanderfolgende Leben zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten und oft in Verbindung mit derselben Gruppe von Menschen führen. Viele andere teilen diesen Glauben. Auf die Frage,

---

[12] GEspräch mit Gregory Paxson, December 3, 1985.
[13] Gespräch mit Hazel Denning, 22. Januar 1986.

ob sie an die Realität früherer Leben glaube, antwortete *Helen Wambach* beispielsweise: *„Ich glaube nicht an Reinkarnation – ich weiß es.*"

Auf die Frage nach dem Grund antwortete sie: *„Wenn Sie in einem Zelt am Straßenrand sitzen und 1.000 Menschen vorbeigehen und Ihnen erzählen, sie hätten eine Brücke in Pennsylvania überquert, sind Sie von der Existenz[14] dieser Brücke in Pennsylvania überzeugt.*"

Ich möchte hier anmerken, dass ich trotz der Lehren einiger östlicher Religionen nie persönlich davon ausgegangen bin, dass wir als etwas anderes als Menschen wiedergeboren werden. Das bedeutet nicht, dass ich zweifelsfrei sagen kann, dass der Reinkarnationsprozess keine anderen Tierarten betrifft. Es bedeutet lediglich, dass ich selbst keine Beweise dafür erlebt habe.

Ich möchte auch darauf hinweisen, dass ich, wenn ich sage, ich glaube an die Realität der Reinkarnation, nicht davon überzeugt bin, dass Reinkarnation in irgendeiner Weise eine endgültige Wahrheit in unserem Verständnis des Universums darstellt.

Wenn wir eines aus der Geschichte der Wissenschaft gelernt haben, dann ist es, dass unsere *Theorien über die Funktionsweise des Universums niemals von Dauer sind.* Newton lieferte uns ein Bild davon, wie das Universum funktioniert, und dieses Bild war und ist gültig. Einstein lieferte uns jedoch ein anderes, und die Quantenphysik – der Zweig der Physik, der sich mit dem Verhalten subatomarer Teilchen beschäftigt – hat uns ein weiteres Bild geliefert. Keines dieser Bilder ist falsch, aber jedes ist einen Schritt weiter gegangen als das vorherige.

Ich glaube, dasselbe gilt für die Reinkarnation als Weg, die Funktionsweise des Universums zu verstehen. Ich denke, dass dieses Bild in seinen Grenzen richtig ist, aber dass uns in Zukunft sicherlich noch zutreffendere Bilder erwarten. Meine eigene Erfahrung legt beispielsweise nahe, dass wir sequentielle Leben führen, aber die Wissenschaft zeigt uns, dass es Ebenen der Realität gibt.

An diesem Punkt brechen unsere alltäglichen Zeitvorstellungen zusammen. Daher könnte sich herausstellen, dass die scheinbare Abfolge vergangener Leben lediglich eine Illusion ist, ein Ergebnis der Grenzen unserer gegenwärtigen Wahrnehmung. Einige Reinkarnationstheorien berücksichtigen dies und behaupten, dass in Wirklichkeit alle unsere Leben – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – gleichzeitig stattfinden. (Mehr dazu in Kapitel 9.)

Mein Punkt ist, dass ich zwar an Reinkarnation glaube, aber davon überzeugt bin, dass mein derzeitiges Verständnis mit der Zeit von noch umfassenderen Erkenntnissen überlagert wird. Daher hoffe ich, dass Sie, ob Skeptiker oder Gläubiger, diesem Buch unvoreingenommen begegnen. Bedenken Sie, dass alle Konzepte, die ich in den folgenden Kapiteln

[14] Joe Fisher, The Case for Reincarnation (New York: Bantam, 1985), S. 49-50

vorstelle, nur Wortkonstruktionen sind und dass alle Wortkonstruktionen Werkzeuge sind. Nutzen Sie diese Werkzeuge nur, solange sie Ihnen nützlich sind, und ersetzen Sie sie durch andere, sobald sie nicht mehr nützlich sind.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um *Ihnen zu helfen, Ihre eigenen früheren Leben zu erforschen*. Ich habe die Erforschung meiner Erinnerungen an frühere Leben als faszinierend und bereichernd empfunden. Die Nutzung dieses Buches, ob allein oder mit einem Experten, wird Ihnen völlig neue Welten eröffnen und Ihnen helfen, mehr über sich selbst und Ihre Lieben zu erfahren.

Mein Tipp für die Verwendung des Buches:
Lesen Sie es am besten direkt durch, ohne die beschriebenen Techniken auszuprobieren. Sobald Sie mit den verschiedenen Möglichkeiten vertraut sind, lesen Sie die Abschnitte, mit denen Sie beginnen möchten, noch einmal sorgfältig durch. Wenn Sie die beschriebenen Techniken verstanden haben, reicht ein kurzer Blick auf die fettgedruckten Überschriften eines Kapitels, um Ihre Erkundungen zu starten.

TEIL 1:
Alleine Erkunden

1. Vorbereitung

Obwohl verschiedene Methoden zur Erinnerung an frühere Leben unterschiedliche Techniken anwenden, gelten einige grundlegende Fertigkeiten und Praktiken für alle. Wenn Sie diese Dinge berücksichtigen und im Vorfeld bestimmte Vorbereitungen treffen, sind Sie besser gerüstet für Ihre eigene Reise zur Erforschung früherer Leben, egal für welche Methode Sie sich entscheiden. Dieses Kapitel widmet sich einigen Möglichkeiten, wie Sie sich auf Ihre Reise vorbereiten können.

FÜHREN SIE EIN TAGEBUCH ÜBER IHRE FRÜHEREN LEBEN

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Erforschung Ihrer früheren Leben ist das *Anlegen eines Tagebuchs*, das Sie regelmäßige nutzen. Das Tagebuch sollte lose Blätter enthalten, damit Sie bei Bedarf Seiten hinzufügen können, und groß genug sein, um viel Material unterzubringen. Sie benötigen außerdem Trennblätter oder Register, um das Tagebuch in Abschnitte zu gliedern.

Wie Sie Ihr Tagebuch anlegen, hängt zum Teil von Ihren persönlichen Besonderheiten und den *Techniken der Erinnerung* an frühere Leben ab, die Sie ausprobieren möchten. Nachfolgend finden Sie einige grundlegende Organisationsvorschläge.

Die chronologische Aufzeichnung

Halten Sie in einem Abschnitt des Tagebuchs alle Informationen chronologisch fest, die Sie entdecken und von denen Sie glauben, dass sie mit einem früheren Leben in Zusammenhang stehen könnten. Es gibt mehrere Gründe, die Reihenfolge Ihrer Erinnerungen zu dokumentieren.

Erstens erkennen Sie die Bedeutung mancher Informationen vielleicht nicht sofort, und durch das Protokollieren vergessen Sie später nichts, was von Bedeutung sein könnte.

Zweitens ist manchmal die Reihenfolge, in der Ihr Unterbewusstsein Informationen preisgibt, wichtig, und die chronologische Aufzeichnung kann Ihnen helfen, verborgene Muster und Wiederholungen zu erkennen, die Ihnen sonst entgehen könnten. Als ich beispielsweise meine eigenen

Tagebuchnotizen durchging, entdeckte ich, dass meine Psyche, obwohl ich es nicht bewusst wahrnahm, immer wieder zum Bild eines Falkens zurückkehrte. Als ich dieses Bild in meinen jahrelangen Notizen immer wieder auftauchen sah, begann ich, darauf zu achten, und es wurde später zu einem *Schlüsselsymbol*, das mir half, ein früheres Leben im alten Persien zu entschlüsseln.

Und schließlich drittens: Indem Sie die gewonnenen Informationen regelmäßig in ein Tagebuch schreiben, vermitteln Sie Ihrem Unterbewusstsein die Ernsthaftigkeit Ihrer Absicht.

Obwohl dieses Thema später in diesem Buch ausführlicher behandelt wird, sei hier schon jetzt erwähnt, dass Sie Ihr Unterbewusstsein als eine fast eigenständige Einheit betrachten sollten, als ein sekundäres und umfassenderes „Ich", das hinter dem Geplapper Ihrer alltäglichen Gedanken steht.

Das Unterbewusstsein weiß viel mehr als Sie darüber, wer Sie sind und was Sie in früheren Existenzen waren, aber wie ein weiser alter Yogi in einer Höhle muss es davon überzeugt werden, dass Sie es mit Ihrem Wunsch nach mehr Selbsterkenntnis ernst meinen, bevor es Ihnen bei Ihrer Suche ernsthaft helfen kann. Da keine Sprache das *Unterbewusstsein stärker anspricht* als *Gewohnheit und Wiederholung*, stärken Sie durch die Gewohnheit, Informationen aus früheren Leben *an die Oberfläche zu bringen* und aufzuschreiben; Ihre „Erinnerungsmuskeln" an frühere Leben werden trainiert.

Verschiedene frühere Leben

Wenn Sie beginnen, sich an Ihre früheren Leben zu erinnern, widmen Sie jeder der verschiedenen *Persönlichkeiten aus früheren Leben*, die Sie in Ihrem Unterbewusstsein entdecken, eine Seite (oder mehrere, falls nötig). Sie könnten beispielsweise eine Überschrift wie z.B. „Priester des 17. Jahrhunderts" oder „Bardame aus dem Wilden Westen" haben. Sie können auch Persönlichkeiten auflisten, die Sie historisch noch nicht einordnen können, wie etwa die „Frau, die im Kindbett starb", den „Lederarbeiter" oder den „Mann, der an einer Schwertwunde starb".

Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie für diesen Abschnitt ein *Loseblatt-Tagebuch* führen, um Seiten verschieben zu können. Denn beim Zusammentragen möglicher Informationen über frühere Leben werden Sie mit Sicherheit hier und da einen Fehler machen und gelegentlich einige Erinnerungen verwechseln oder sich sogar einbilden. Aus demselben Grund sollten Sie den verschiedenen Persönlichkeiten, die Sie auflisten, stets unvoreingenommen gegenüberstehen. Hängen Sie nicht so sehr an Ihrer Vorstellung, eine Kurtisane am Hof Ludwigs XIV. gewesen zu sein, dass Sie dieses Blatt in Ihrem Tagebuch nicht ersetzen können, wenn Ihr Unterbewusstsein Ihnen Beweise für das Gegenteil liefert.

Denken Sie auch daran, dass der einzige gute Grund, sich über Ihre früheren Leben zu informieren, darin besteht, persönlich *zu wachsen und von dem Gelernten zu profitieren.* Dies wird nicht der Fall sein, wenn Sie zulassen, dass Egoismus bei der Zusammenstellung dieses Abschnitts eine Rolle spielt. Seien Sie kritisch und denken Sie daran, dass Ihr Interesse an einer Ihrer früheren Persönlichkeiten immer dem entsprechen sollte, was diese Inkarnation Ihnen über Ihr Leben im *Hier und Jetzt zu lehren* hat. Jetzt.

Wenn Sie genügend Informationen über ein beliebiges früheres Leben gesammelt haben, erstellen Sie in Ihrem *Tagebuch eine Unterüberschrift* unter dieser Persönlichkeit und versuchen Sie dann, die folgenden Fragen zu beantworten:

• Was war/waren die *wichtigste(n) Lektion(en),* die ich in diesem Leben gelernt habe?

• Was gefällt mir am besten an der *Person*, die ich in diesem Leben war?

• Was gefällt mir an der Person, die ich in diesem Leben war, am wenigsten?

• *Welche negativen* Einflüsse aus diesem Leben (Situationen, Ereignisse, Charaktereigenschaften usw.) beeinflussen immer noch, wer und was ich in diesem Leben bin?

• Welche *positiven Einflüsse* aus diesem Leben (Situationen, Ereignisse, Charakter

Beeinflussen mich meine Eigenschaften, Talente usw. in diesem Leben noch?

• Sind einige der Personen, die ich in *meinem jetzigen Leben* kenne, Menschen, die ich in jenem Leben kannte, und wie hat unsere Beziehung im früheren Leben unsere gegenwärtigen Umstände beeinflusst?

Ziele

Nachdem Sie genügend Informationen aus Ihrem früheren Leben gesammelt haben, um einige dieser Fragen beantworten zu können, sollten Sie einen weiteren Abschnitt Ihres Tagebuchs den *Zielen und Veränderungen widmen*, die Sie aufgrund Ihrer Erkenntnisse in Ihrem jetzigen Leben erreichen möchten. Wenn Sie beispielsweise ein früheres Leben entdecken, in dem Sie eine Führungspersönlichkeit waren, in Ihrem jetzigen Leben aber schüchtern sind oder selbst einfache Situationen nicht effektiv meistern können, sollten Sie die gewonnenen Informationen nutzen, um zu erkennen, ob in Ihnen noch Führungsqualitäten schlummern.

So könnten Sie z.B. im Abschnitt „Ziele" Ihres Tagebuchs schreiben: *„Ich möchte den Mut, die Durchsetzungskraft und die Fähigkeit, komplexe Situationen zu meistern, die ich als Marinekommandant im antiken Rom besaß, wiedererwecken.*"

Da *Informationen aus früheren Leben* ein enormes Potenzial haben, Ihr aktuelles Leben zu heilen, zu verbessern und zu verändern, sollten Sie in diesem Abschnitt Platz für zahlreiche Einträge einplanen.

Kategorieüberschriften und Beispieleinträge könnten wie folgt aussehen:

Stärken, Talente und Weisheiten aus früheren Leben, die ich in meinem jetzigen Leben verstärken oder wiedererwecken möchte:

- Ich möchte die Fähigkeit, Klavier zu spielen, die ich während meines Lebens im London des 19. Jahrhunderts besaß, wiedererwecken.
- Ich möchte die übersinnlichen Fähigkeiten wiedererwecken, die ich als Seher im antiken Griechenland besaß.
- Ich möchte auf die Ausdauer zurückgreifen, die ich während meiner Zeit als Soldat im Ersten Weltkrieg besaß, um meine Fähigkeit zu verbessern, den Stress, den ich in meinem derzeitigen Job erlebe, zu reduzieren.
- Ich möchte auf das Mitgefühl zurückgreifen, das ich als buddhistischer Mönch in Indien besaß, um meine derzeitige Fähigkeit zu verbessern, andere zu lieben und ihnen gegenüber großzügig zu sein.

Traumata, Schmerzen und negative Muster aus früheren Leben, die ich in diesem Leben heilen oder überwinden möchte:

- Ich möchte die große Traurigkeit loslassen, die ich aufgrund der Verfolgung empfinde, die ich als Sklave erlebt habe.
- Ich möchte meine Neigung zum Überessen loswerden, die eine Folge davon ist, dass ich in einem früheren Leben verhungert bin.
- Ich möchte meine Unfähigkeit zu lieben heilen, die eine Folge der Misshandlungen in meinen vergangenen Leben ist.
- Ich möchte meine Flugangst heilen, die ich aufgrund eines tödlichen Sturzes habe.

- Ich möchte die Rückenschmerzen heilen, die ich habe, weil ich mir in einem früheren Leben das Rückgrat gebrochen habe.

Dinge, die ich *mir selbst gerne verzeihen* oder im positiven Sinne wiedergutmachen möchte:

- Ich möchte lernen, *mir selbst zu verzeihen*, dass ich in meinem Leben als Krieger so grausam war.
- Ich möchte in diesem Leben *anderen mehr helfen*, für meinen Egoismus als rücksichtsloser Landbesitzer zu büßen.
- Ich möchte lernen, wie ich in diesem *Leben toleranter* sein kann, um für das Leben zu büßen, in dem ich an der Verfolgung anderer beteiligt war.
- Ich möchte lernen, mir selbst die *Schuldgefühle zu vergeben*, die ich noch immer aufgrund meines früheren Lebens empfinde, in dem ich überleben musste, indem ich andere bestohlen habe.

Dinge, die ich *bei anderen heilen oder vergeben* möchte:

- Ich möchte meine derzeitige *Beziehung zu meinem Mann heilen* und ihm vergeben, dass er mich in einem früheren Leben brutal behandelt hat.
- Ich möchte meine derzeitige *Beziehung zu meiner Freundin heilen* und ihr die Rolle vergeben, die sie in einem früheren Leben bei meinem Tod gespielt hat.

Es gibt mehrere Gründe, warum das Aufschreiben Ihrer Ziele Ihnen bei der Erforschung Ihrer früheren Leben helfen kann.

Erstens hilft die *schriftliche Objektivierung Ihrer Ziele*, Ihren Wunsch Ihrem Unterbewusstsein zu vermitteln. Manchmal reicht das Aufschreiben Ihres Ziels sogar aus, um das Unterbewusstsein anzuregen und die notwendigen Prozesse zur Erfüllung Ihres Wunsches einzuleiten. Dies ist jedoch nicht immer der Fall, und sollten Folgemaßnahmen notwendig sein – wie z. B. weitere Erforschungen früherer Leben, Traumarbeit oder die Zusammenarbeit mit einem Therapeuten –, hilft das Aufschreiben Ihres Ziels zumindest, den Prozess in Gang zu setzen.

Zweitens dient das Aufschreiben Ihres Ziels *auch als Erinnerung*. Sie stellen beispielsweise möglicherweise fest, dass Ihr Verstand sich so sehr daran gewöhnt hat, bestimmte Informationen aus früheren Leben zu ignorieren, dass Sie sich große Mühe geben müssen, um zu verhindern, dass Erkenntnisse wieder im Unterbewusstsein verschwinden.

Während Sie in den kommenden Monaten und Jahren immer mehr Informationen über Ihre früheren Leben entschlüsseln, hilft Ihnen der Abschnitt „Ziele" in Ihrem Tagebuch, den Überblick über fortlaufende Themen und Handlungsstränge zu behalten, die Sie sonst vielleicht vergessen würden.

Methoden der Exploration

Es gibt mehrere Gründe, jeder der von Ihnen gewählten *Methoden zur Erforschung früherer Leben* einen Abschnitt Ihres Tagebuchs zu widmen.

Erstens: Nachdem Sie einige Zeit mit verschiedenen Methoden experimentiert haben, können Sie auf einen Blick erkennen, welche Methoden Ihnen tendenziell die *meisten Informationen liefern*. Indem Sie die Methoden klar unterscheiden, können Sie auch erkennen, welche Art von Informationen Sie mit jeder Methode zutage fördern.

Zum Beispiel habe ich festgestellt, dass Meditation und die Resonanzmethode mir zwar helfen, mir die meisten Informationen in Bezug auf die reine Menge zu merken, aber die spezifischsten Informationen – Namen von Personen, Wörter in Fremdsprachen und Ortsnamen – kommen eher zum Vorschein, wenn ich Traumtechniken anwende.

Zweitens erfordern einige der in diesem Buch beschriebenen Methoden zur Erinnerung an vergangene Leben ein gewisses Maß an Notizen. Mit der Resonanzmethode können Sie beispielsweise sofort eine Vielzahl unterschiedlicher Informationen zusammenstellen, die Sie in Ihrem Tagebuch notieren müssen, um sie analysieren und sich merken zu können. Ebenso beruhen Traumtechniken auf Ihrer Fähigkeit, sich an Ihre Träume zu erinnern, und Traumforscher haben herausgefunden, dass dieser Prozess durch das Führen eines Tagebuchs tatsächlich erleichtert wird.

Ein Tipp: Um zu vermeiden, dass Sie im chronologischen Teil Ihres Tagebuchs und im Abschnitt zu Ihrer jeweiligen Technik dieselben Informationen notieren müssen, können Sie ein System für Querverweise entwickeln. Beispielsweise könnten Sie im chronologischen Teil Ihres Tagebuchs statt einer wörtlichen Aufzeichnung jeder einzelnen Erinnerung, die Sie entdecken, einfach eine einzeilige Zusammenfassung der Informationen oder Erfahrungen geben und dann die Seite angeben, auf der die ausführlicheren Aufzeichnungen zu finden sind.

RICHTEN SIE EINEN RAUM FÜR IHRE VERGANGENEN LEBENSERKUNDUNGEN EIN

Nachdem Sie Ihr Tagebuch geordnet haben, sollten Sie als Nächstes einen *Raum für Ihre Rückblicke in frühere Leben* vorbereiten. Obwohl für die Traumarbeit oder die Resonanzmethode keine besondere Umgebung erforderlich ist, benötigen Sie einen *sauberen, ruhigen Ort* mit einer geeigneten Atmosphäre für die *Einzelmeditation, Meditationen zu zweit oder Selbsthypnosetechniken.*

Viele Meditationsschulen empfehlen, einen Raum ausschließlich für die Reise ins eigene Innerste zu reservieren. Wenn Sie das Glück haben, ein freies Zimmer zu haben, könnten Sie es in einen Meditationsraum umwandeln. Jeder ruhige Raum, in dem Sie sich wohl und entspannt fühlen, ist jedoch geeignet – obwohl viele Menschen aufgrund der damit verbundenen Einschlafgefahr von der Nutzung eines Schlafzimmers abraten.

Sobald Sie einen Ort gewählt haben, sollten Sie ihn so einrichten, dass er Ihren persönlichen Meditationsbedürfnissen entspricht. Wenn Sie beispielsweise beim Meditieren lieber im Lotussitz sitzen, benötigen Sie ein Kissen. Wenn Sie lieber im Liegen meditieren, können Sie eine Decke oder einen schönen Orientteppich auslegen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es nicht die eine richtige Art zu meditieren gibt. Das Wichtigste bei der Vorbereitung eines Ortes für die Erforschung vergangener Leben ist, dass Sie sich *entspannt und wohl fühlen*. Wenn Sie Kissen brauchen, um es bequem zu haben, verwenden Sie Kissen. Wenn Sie lieber auf einer Couch liegen, legen Sie sich auf eine Couch.

Sie möchten an Ihrem gewählten Ort eine ruhige und meditative Atmosphäre schaffen. Wie Sie dies erreichen, hängt wiederum von Ihren persönlichen Vorlieben ab. Manche Menschen empfinden es beispielsweise als hilfreich, in ihrem Meditationsraum einen kleinen Schrein (Heiligtum etc.) zu errichten, um ein Gefühl der Ehrfurcht und Ruhe zu erreichen. Ein solcher Schrein könnte aus religiösen Ikonen, Bildern von Naturschauspielen oder einfach einer Blumenvase bestehen. Platzieren Sie solche Gegenstände am besten auf einem dafür vorgesehenen Regal oder niedrigen Tisch. Wenn Sie eine Nische für einen Schrein haben, umso besser, aber auch eine Zimmerecke, ein Wandstück oder ein dekorativer Schrank reichen aus.

Viele Menschen haben Situationen erlebt, die ihnen helfen, die Türen zu ihrem früheren Leben zu öffnen. Einige davon werden im Folgenden beschrieben.

Beleuchtung

Die Beleuchtung ist besonders wichtig. Wie die meisten Menschen wünschen Sie sich eine sanfte Beleuchtung. *Eine Kerze, ein kleines Nachtlicht* oder eine dimmbare Lichtquelle sind ideal. Die Beleuchtung sollte so platziert sein, dass sie möglichst wenig störendes Licht abgibt. Wenn Sie beispielsweise am besten flach auf dem Rücken liegend meditieren, sollten Sie die Lichtquelle nicht über sich platzieren.

Möglicherweise meditieren Sie auch am besten in völliger Dunkelheit. Wenn Sie jedoch eher einschlafen als in veränderte Bewusstseinszustände geraten, ist dies ein gutes Zeichen dafür, dass Sie eine Lichtquelle einschalten sollten.

Beim *Experimentieren mit verschiedenen Lichtsituationen* können Sie auch farbige Glühbirnen ausprobieren. Achten Sie dabei jedoch genau auf die Wirkung verschiedener Lichtfarben und vermeiden Sie solche, die bei Ihnen auch nur das geringste Gefühl von Anspannung oder Unbehagen auslösen.

Musik

Ich persönlich bevorzuge es, in Stille zu meditieren, aber viele finden, dass sanfte Musik eine meditative Atmosphäre fördert. Viele New-Age-Buchhandlungen bieten Schallplatten und Kassetten speziell für die Meditation an. Manche davon sind jedoch lehrreich, und das ist vielleicht nicht das, wonach Sie suchen. Lesen Sie daher die Beschreibung sorgfältig durch. Da es *Ihr Ziel ist, Ihr Inneres für Informationen aus früheren Leben zu öffnen*, ist es außerdem ratsam, *Musik zu vermeiden*, die an eine bestimmte *Kultur erinnert*, da diese Ihre Erkundungen früherer Leben beeinflussen und sogar falsche Eindrücke von früheren Leben hervorrufen könnte.

Weihrauch

Eine der *ältesten Techniken* zur Schaffung einer meditativen Atmosphäre ist das Verbrennen von Weihrauch. Es ist kein Zufall, dass in Gotteshäusern auf der ganzen Welt schon seit langem Weihrauch zu diesem Zweck verwendet wird.

Für viele wirkt ein *sanfter, angenehmer Duft* ebenso *beruhigend und hypnotisch* wie sanfte Musik. Wenn Sie sich für Räucherwerk entscheiden, probieren Sie verschiedene Sorten aus und finden Sie heraus, welche die unaufdringlichste und beruhigendste Wirkung auf Sie hat. Die alten Ägypter glaubten, dass *Sandelholz besonders förderlich* für meditative Zustände sei, doch jeder Mensch reagiert anders auf verschiedene Düfte.

Zusätzlich zu den oben genannten Gegenständen gibt es hier noch einige andere Objekte, die Sie im Laufe Ihrer Erkundungen früherer Leben benötigen könnten:

- Ein *Pendel*. Dies kann jedes kleine, schwere Objekt sein, das an einem Faden oder einer Schnur aufgehängt ist, die lang genug ist, um frei schwingen zu können.
- Ein *Spiegel*. Der Spiegel sollte groß genug sein, damit Sie Ihr Gesicht und Ihren Oberkörper darin sehen können, während Sie in Ihrer Meditationsposition sind.
- Ein *Tonbandgerät zum Aufzeichnen von Sitzungen* aus früheren Leben mit einer oder mehreren Personen.
- Eine *Kerze* zur Verwendung als Meditationsfokus während Selbsthypnosesitzungen.
- Ein *Kristallanhänger* zur Verwendung als Meditationsschwerpunkt während Selbsthypnosesitzungen.
- *Karteikarten* im Format 7,6 x 12,7 cm Um während Selbsthypnoseübungen Botschaften an Ihr Unterbewusstsein aufzuschreiben.

Mentholhaltige Salbe

Jede mentholhaltige Salbe, die ein *prickelndes Gefühl* verursacht, wie etwa Tiger-Balm oder Essential-Balm, *stimuliert* bei der Anwendung der Christos-Technik den Bereich des *dritten Auges* auf Ihrer Stirn.

REINIGEN SIE IHREN KÖRPER

Viele Menschen finden es hilfreich, ihren Körper vor Beginn einer Meditationssitzung zu reinigen. Sie sollten mindestens *24 Stunden* vor einer Sitzung zur Rücklebenserforschung auf *Koffein, Alkohol und andere Stimulanzien oder Beruhigungsmittel verzichten.* Solche Substanzen können nicht nur Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, in einen meditativen Zustand zu gelangen oder ihn aufrechtzuerhalten, sondern auch Ihre Fähigkeit, sich an Ihre Träume zu erinnern, wenn Sie eine der in diesem Buch beschriebenen Traumtechniken wählen.

Drogen sind nicht die einzigen Substanzen, die Ihre Meditationen *beeinträchtigen* können.

Ich habe festgestellt, dass ich die besten Ergebnisse erziele, wenn ich mehrere Stunden *vor einer Meditation über frühere Leben nichts esse*. So *beugst du Schläfrigkeit und Schlaf vor*, wenn du versuchst, in einen meditativen Zustand zu gelangen.

Aus demselben Grund erzielst du wahrscheinlich bessere Ergebnisse, wenn du *nicht meditierst, wenn du müde bist* oder ein großes Problem dich belastet. Die *Morgenstunden* eignen sich besonders gut zum Meditieren.

Die Erkundung vergangener Leben ist für jeden Menschen einzigartig. Dennoch gibt es Muster, die den Beginn der meisten Reisen kennzeichnen. Wenn Sie nicht an einer emotionalen Instabilität oder Neurose leiden, *zeigt Ihnen Ihr Unterbewusstsein* in der Regel zunächst *harmlose und sanfte Erinnerungen aus Ihren früheren Leben*. Erinnerungen, die Ihre bisherigen Selbstvorstellungen nicht ernsthaft in Frage stellen. Je nach gewählter Methode variieren diese Erinnerungen in ihrer Fülle und Detailliertheit.

Wenn Sie beispielsweise mit der *Resonanzmethode oder der Selbsthypnose* beginnen, werden die an die Oberfläche kommenden *Erinnerungen* eher *fragmentarisch* sein. Sie erinnern sich vielleicht an einen Gegenstand, einen Umstand oder eine kurze Szene aus einem Ihrer früheren Leben.

Traummethoden erzeugen tendenziell *vollständigere Szenen*, *Meditationsmethoden* bringen noch detailliertere Erinnerungen, oder sogar Rückblicke auf ganze Leben.

Frühere Erfahrungen mit der Kommunikation mit Ihrem Unterbewusstsein beeinflussen auch die Detailliertheit Ihrer Erinnerungen. Wenn Sie beispielsweise ein erfahrener Meditierender sind oder schon lange geübt haben, sich zu erinnern, geht es einfacher. Und wenn Sie Ihre Träume erforschen, wird es Ihnen leichter fallen, in komplexe Szenarien aus früheren Leben einzutauchen.

Die Themen der Erinnerungen an frühere Leben, mit denen Sie zuerst in Berührung kommen, hängen ganz von Ihrer eigenen Psyche ab. Obwohl es schwierig ist, Art und Abfolge der Informationen aus früheren Leben vorherzusagen, die Sie entwirren werden, ist es eine gute Möglichkeit, den Prozess zu verstehen und vorherzusehen, indem man sich ansieht, wie Ihr Unterbewusstsein in Ihren Träumen Informationen preisgibt.

Obwohl *Träume* oberflächlich betrachtet eher zufällig und willkürlich erscheinen, *hängen* sie bei näherer Betrachtung *fast immer mit Themen im Wachleben zusammen*, mit denen Sie sich auseinandergesetzt haben. Manchmal kann eine einfache und harmlose *Alltagssorge* einen Traum auslösen. Manchmal sind tiefere und tiefgreifendere Themen im Spiel.

Wenn Sie tiefer in Ihre Psyche eintauchen, werden Sie feststellen, dass dies auch für Erinnerungen an frühere Leben gilt. Wie bei Träumen sind die Erinnerungen an frühere Leben, die Ihr Unterbewusstsein Ihnen präsentiert, meist Reaktionen auf Probleme Ihres Alltags, manchmal von relativ geringer Bedeutung.

Manchmal fassen die Erinnerungen an *frühere Leben* die wichtigsten *Themen und Sorgen Ihres Lebens* zusammen und behandeln sie. Nur Sie selbst können die Spreu vom Weizen trennen – ausgestattet mit einem Verständnis Ihres eigenen Lebens und Ihres inneren Selbst.

2. *Die Resonanz-Methode*

„Durch die Analyse Ihrer gegenwärtigen starken Tendenzen können Sie ziemlich genau erraten, was für ein Leben Sie früher geführt haben."
Paramahansa Yogananda, Die ewige Suche des Menschen

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Ihre *früheren Leben zu entschlüsseln*, besteht darin, Ihre *aktuelle psychische Verfassung zu analysieren*. Viele Forscher glauben, dass sich die Ursprünge früherer Leben nicht nur für aktuelle *emotionale und körperliche Probleme, Stimmungen, Gewohnheiten, Talente* und den *Umgang mit Menschen*, sondern auch für *Essensvorlieben, Kleidungsgeschmack, Persönlichkeitsmerkmale, Mimik und Körpersprache* finden lassen.

Sie können beginnen, ein bestimmtes Bild davon zu entwickeln, Indem Sie herausfinden, wer und was Sie früher waren, um herauszufinden, welche dieser verschiedenen Aspekte Ihrer Persönlichkeit aus anderen Leben stammen. Dabei hilft Ihnen die Resonanzmethode.

Da die Resonanzmethode nicht erfordert, dass Sie in veränderte Bewusstseinszustände eintreten, ist sie auch eine der *sichersten Methoden zur Erinnerung an frühere Leben* und eine gute Technik für Anfänger.

WIE ICH DIE RESONANZMETHODE ENTDECKTE

Die wichtigste Fähigkeit, die man beherrschen muss, um die Resonanzmethode anzuwenden, besteht darin, zu lernen, das zu spüren, was ich *„Resonanz*" nenne. Resonanz ist ein *unerklärliches Ziehen an Ihren Herzensfäde*n, eine *besondere Anziehung*, die Sie zu manchen Dingen verspüren und zu anderen nicht, obwohl es in diesem Leben keinen logischen Grund für Ihre Gefühle gibt.

Ich entdeckte diese Resonanz zum ersten Mal, als ich mich fragte, *ob ich jemals in einem früheren Leben in Italien gelebt* hatte, und ich entdeckte, dass etwas in mir, nicht gerade eine Stimme, mir sofort sagte, dass dies der Fall war. Als nächstes dachte ich *über Deutschland* nach, und dasselbe *formlose Wissen verneinte meine Antwort*.

Neugierig geworden, ging ich im Kopf eine *Liste von Ländern* durch und stellte fest, dass ich, obwohl ich es nicht bewusst realisiert hatte, für *manche Länder ein ganz deutliches und besonderes Echo* der Vertrautheit empfand und für andere nicht.

Außerdem fielen mir zwei weitere Dinge auf:
Erstens entsprach die von mir ausgewählte Liste weder einem bewussten intellektuellen Sinn noch einem vernünftigen Grund.
Zweitens waren alle Länder in der Liste enthalten, an die ich seit meiner Kindheit Erinnerungen aus früheren Leben hatte.

Ich ging im Kopf noch *eine Reihe weiterer Listen* durch und fand wieder dasselbe. Jede Kategorie enthielt *ausgewählte Gegenstände*, die mich *seltsam anzogen*, und jede dieser Untergruppen umfasste unter anderem *Zeiträume, Kleidungsstile* und andere Gegenstände, zu denen ich bereits *bewusste Assoziationen* aus früheren Leben hatte. Langsam wurde mir klar, dass im Hintergrund meiner Gedanken ein ganzes Meer solcher „Resonanzen" umherschwirrte.

Darüber hinaus stellte ich fest, dass diese Resonanzen, als ich begann, sie nebeneinander zu platzieren, sich zu einem größeren Bild zusammenfügten, das die Erinnerungen an frühere Leben, die ich bereits besaß, bestätigte und ergänzte.

Meine aufregendste Entdeckung bei der Resonanzmethode ist, dass sie *bei fast jedem funktioniert,* selbst bei Menschen, die keine bewussten Erinnerungen an ihre früheren Leben haben.

Beruhigen Sie zum Beispiel *Ihre Gedanken* und lassen Sie Ihren Blick über die unten genannten Städte schweifen.

New York - Paris

London - Berlin

Rom - Moskau

Wien-Jerusalem

Versuchen Sie dabei, *nicht an bewusste Assoziationen zu denken*, die Sie möglicherweise mit den Städten auf der Liste verbinden, sondern *hinterfragen Sie Ihre Gedanken* und hören Sie, was Ihre Seele Ihnen zu jeder einzelnen Stadt sagt.

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, werden Sie feststellen, dass *manche Städte eine besondere Anziehungskraft* auf Sie ausüben, während andere nur Namen auf dem Papier sind. Natürlich müssen Sie auch Ihre bewussten Gefühle gegenüber jeder Stadt berücksichtigen. Beispielsweise empfinden Sie „Paris" vielleicht einerseits als *besonders anziehend*, haben die Stadt aber andererseits vielleicht *schon oft besucht* oder wurden von berühmten Künstlern beeinflusst, die dort lebten.

Wenn Sie jedoch genau auf die *Eingebungen Ihrer Psyche achten*, werden Sie feststellen, dass es im Hintergrund immer noch etwas gibt, das selbst jene Städte unterscheidet, für die Sie logische Gründe haben, *besondere Gefühle zu empfinden*. Vielleicht haben Sie es schon beim ersten Besuch der Stadt *gespürt, entweder als ausgeprägtes Déjà-vu oder einfach als subtiles Gefühl der Vertrautheit oder Zugehörigkeit*.
Das ist Resonanz.

Ein Ratschlag: Über Resonanz müssen Sie *nicht nachdenken*. Tatsächlich neigt das Denken dazu, das Empfinden von Resonanz zu behindern. Resonanz ist ein *„subtiles Wissen",* das sich am besten manifestiert, wenn man sich *von seinen bewussten Gedanken löst*. Wenn man lernt, den Teil des Geistes zu erforschen, in dem die Resonanz wohnt, wird man sogar feststellen, dass es sich anfühlt, als hätte man schon immer etwas gewusst.

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie bei der Anwendung der Resonanzmethode – und eigentlich bei jeder Methode zur Erinnerung an frühere Leben – beachten sollten, ist, *keine voreiligen Schlüsse* zu ziehen. Nur weil Sie ein Gesicht mit einer Augenklappe im Kopf haben, heißt das noch lange nicht, dass Sie ein Pirat auf hoher See waren. Es kann sein, dass Sie in einem früheren Leben eine Augenklappe getragen haben, oder

dass Sie jemanden mit einer Augenklappe in einer T-Shirt-Werbung gesehen und einfach vergessen haben, dass Ihnen das Bild gefallen hat.

Denken Sie bei der Anwendung der Resonanzmethode an eine Grundregel: *Keine einzelne Information ist bedeutungslos.*
Informationen gewinnen erst dann an Bedeutung, wenn sie zu einem größeren Bild zusammenpassen.

Mit der Resonanzmethode beispielsweise werden Sie schnell eine *lange Liste möglicher Erinnerungen an frühere Leben* zusammentragen – Zeiträume, geografische Orte, Berufe und so weiter.
Versuchen Sie dann, beim Durchgehen der Liste den kritischen Blick eines Anwalts- oder Detektivs zu gewinnen, um zu erkennen, ob sich diese unterschiedlichen Informationen zu einem größeren Bild zusammenfügen.

Wenn Ihnen *nicht sofort ein größeres Bild ins Auge springt*, haben Sie Geduld und versuchen Sie nicht, die Teile zusammenzufügen. Wenn Sie sich in Ihrer Aufregung hinreissen lassen und versehentlich eine falsche Geschichte über Ihr früheres Leben erfinden, verhindern Sie möglicherweise, dass Sie ein tatsächliches früheres Leben erkennen. Sie verhindern, Informationen zu bekommen, die für Sie wichtig und nützlich sein könnten.

Wenn Sie jedoch geduldig sind und Ihren *inneren Führern vertrauen*, werden sich die *richtigen Puzzleteile* irgendwann zusammenfügen. Denken Sie auch daran, dass das Interesse an einer *bestimmten Zeit*, einem *bestimmten Zeitraum* oder einem *bestimmten Ort* nicht unbedingt bedeutet, dass Sie eine entsprechende Resonanz dafür empfinden.

Lernen Sie, zwischen einfacher Faszination für eine Sache und tieferen Regungen in Ihrer Psyche zu unterscheiden, die möglicherweise auf mehr schließen lassen.

Wie merken Sie, dass Sie die richtigen Informationen miteinander verknüpft haben?

Manchmal wissen Sie es einfach. Die Bedeutung und Gültigkeit Ihrer Erkenntnisse sind so offensichtlich, dass Sie ein Déjà-vu-ähnliches oder sogar noch stärkeres Gefühl verspüren. Manchmal *erkennen Sie vielleicht plötzlich*, dass acht oder zehn Informationen wie Puzzleteile zusammenpassen, aber wenn Sie das Bild betrachten, das sie ergeben, spüren Sie nichts.

Machen Sie sich keine Sorgen!

Vielleicht möchten Sie diese Erinnerung aus einem früheren Leben nicht wiedererkennen, oder es handelt sich gar nicht um eine Erinnerung aus einem früheren Leben. Wie dem auch sei, *meditieren Sie über die Information*, und wenn sie Ihnen immer noch nichts sagt, legen Sie sie beiseite. Wenn sie sinnvolle Informationen enthält, wird Ihr Unterbewusstsein Ihnen früher oder später den Weg zum Verständnis zeigen.

Der beste Rat, den ich zur Anwendung der Resonanzmethode geben kann, ist:
Stellen Sie sich vor, Sie stoßen auf ein altes, mit Schlamm bedecktes Fresko. Beim Reinigen entdecken Sie möglicherweise einen Farbfleck, der darauf schließen lässt, dass es sich bei der gereinigten Oberfläche tatsächlich um ein antikes Kunstwerk handelt, aber Sie können sich immer noch nicht sicher sein.
Beim weiteren Reinigen stellen Sie möglicherweise fest, dass es sich bei dem Farbfleck um einen Hemdsärmel handelt, mit der Zeichnung einer Hand, aber Sie wissen immer noch nicht, was das Bild in seiner Gesamtheit darstellt. Vielleicht ist es nur ein Graffiti. Sie reinigen weiter und erkennen, dass die Figur eine Harfe spielende Frau ist. Sie waschen den Schmutz weiter ab und finden etwas, das wie das Hosenbein einer anderen Figur aussieht, die neben ihr steht – aber Sie kennen das volle Ausmaß des Panoramas, das Sie vorgefunden haben, erst, wenn Sie den ganzen Schlamm weggeputzt haben.

Dasselbe gilt, wenn Sie Ihre Erinnerungen an frühere Leben erforschen. Selbst wenn Sie mit der Resonanzmethode eine recht komplexe und zusammenhängende Geschichte aus Ihrem früheren Leben entdecken – und das werden Sie –, sollten Sie *nicht zu hartnäckig daran festhalten* und Ihre Erkenntnisse nicht nur auf eine einzige Interpretation beschränken.

Sicher ist nur, dass Ihr *Unterbewusstsein Ihnen etwas über sich selbst erzählt* hat. Vielleicht ist es eine Erinnerung an ein früheres Leben. Vielleicht ist es eher eine Allegorie oder ein Traum.

Was auch immer es ist, es ist ein wichtiger Ausdruck Ihrer Psyche. Lernen Sie daraus. Integrieren Sie die positiven Aspekte Ihrer Entdeckungen in Ihr gegenwärtiges Leben und schließen Sie Frieden mit allem Unangenehmen. Dann können Sie weitergehen.

Wenn Sie Ihre vergangenen Leben erforschen, denken Sie daran, mit einem Fuß fest in der historischen Realität verankert zu bleiben. Sie waren wahrscheinlich nicht Julius Cäsar, Theda Bara oder einer der zwölf Apostel. Sie hatten wahrscheinlich nicht immer das gleiche Geschlecht wie in diesem Leben. Sie waren wahrscheinlich nicht einmal immer ein Mensch, den Sie heute sympathisch finden würden – obwohl Sie keine Angst haben sollten, die peinlichen oder anrüchigen Personen, von denen Sie einmal einer waren, in den Blick zu nehmen. Denn darin liegen die meisten Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.

Die *Orte und Dinge aus früheren Leben*, mit denen man die größte Resonanz empfindet, sind die allgemeinen *Merkmale der menschlichen Existenz*. Ausnahmen von dieser Regel sind Dinge, die aufgrund starker emotionaler Assoziationen oder wiederholter Begegnung mit früheren Leben einen starken Eindruck im Unterbewusstsein hinterlassen haben.

Gehen Sie die folgenden Kategorien durch (je nach Unterkapitel), die auf den folgenden Seiten beschrieben sind und notieren Sie jedes Mal, wenn Sie einen Punkt finden, bei dem Sie das Gefühl haben, dass er mit einem früheren Leben in Verbindung steht, eine Seite in Ihrem Tagebuch.

So haben Sie alle Fragmente möglicher Erinnerungen an frühere Leben an einem Ort gesammelt und können sie leichter untersuchen, wenn Sie feststellen möchten, ob sie zusammen ein größeres Muster bilden.

Städte und Länder

Aus offensichtlichen Gründen haben die meisten Menschen *starke Erinnerungen an Städte und Länder*, in denen sie in f*rüheren Leben gelebt haben*. Gehen Sie entweder eine Liste im Kopf durch oder werfen Sie einen *Blick in einen Atlas*.

Bei der Betrachtung dieser Kategorie ist es hilfreich zu bedenken, dass sich viele Ortsnamen im Laufe der Zeit geändert haben. Wenn Sie also keine Erinnerungen an den aktuellen Namen eines Gebiets verspüren, heißt das nicht, dass Sie in diesem Gebiet keine früheren Leben verbracht haben. Ich spüre zum Beispiel keine Resonanz für Deutschland, aber für Preußen, ein Land, das einst den nördlichen Teil des heutigen Deutschlands umfasste, aber heute nicht mehr existiert. Ebenso spüren Sie vielleicht keine Resonanz für Peking, aber Peking war den Menschen, die dort lebten, nie unter diesem Namen bekannt. Um dieses Hindernis zu überwinden, können Sie versuchen, sich ein starkes visuelles Bild von einer Region vorzustellen, um zu sehen, ob Sie eine Verbindung zu diesem Bild spüren. Sie könnten sogar Reiseführer für verschiedene Regionen der Welt durchblättern, um zu sehen, ob Sie auf Bilder stoßen, zu denen Sie eine Verbindung spüren.

Vielleicht entdecken Sie auch, dass Sie eine besondere Anziehungskraft auf Orte haben, die Sie zwar intuitiv sehen, aber nicht benennen können. Beispielsweise haben Sie vielleicht ein *besonderes Gespür* für *enge, kopfsteingepflasterte Gassen, Bauernhäuser, Lehmziegelgebäude, Gebäude in Wassernähe*, großzügige Stadtplätze, gotische Türme, Minarette oder Pagoden. Machen Sie sich auch zu all diesen Dingen Notizen.

Ebenso werden Sie feststellen, dass Sie gelegentlich eine starke Resonanz auf Orte verspüren, die Sie ohne weitere Informationen nicht identifizieren können. Vielleicht haben Sie das Gefühl, in einem Leben im Dschungel, Regenwald oder in einer Wüste gelebt zu haben. Vielleicht fühlen Sie sich

den *Bergen sehr verbunden oder am Meer zu Hause*. Denken Sie an verschiedene Regionen der Welt – tropische Pazifikinseln, felsige Küsten Nordeuropas, arktische Tundra, afrikanische Steppen, sanfte Wiesen im Mittleren Westen und schneebedeckte Berge – und finden Sie heraus, welche davon Sie ansprechen.

Kulturen und Zeiträume

Ein weiteres sehr ergiebiges Forschungsgebiet sind die verschiedenen Zeitepochen der Geschichte. Die meisten Menschen können sofort mindestens *zwei oder drei Zeit-Epochen der Vergangenheit* nennen, die sie berühren. Viele sind fasziniert vom *Alten Ägypten*, andere von der Russischen Revolution, der Elisabethanischen Zeit, der Bibel, der Amerikanischen Revolution, dem Wilden Westen, der Renaissance, dem Paris des 19. Jahrhunderts, dem *Mittelalter, dem Bürgerkrieg*, den Kulturen der *nordamerikanischen Ureinwohner*, dem viktorianischen London, dem kaiserlichen Rom, Mozarts Österreich, der Maya-Zivilisation, Dschingis Khans China, den Kreuzzügen, den Kulturen des alten Nahen Ostens oder dem England der Artus-Ära.

Oftmals entdecken Menschen beim Betrachten ihrer *Lieblingsbücher* oder der *Bilder, die sie an die Wand hängen*, dass sie immer wieder in eine bestimmte Zeitperiode zurückkehren. Dies ist oft ein Hinweis auf eine Verbindung zu einem früheren Leben.

Möglicherweise stellen Sie auch fest, dass Sie Resonanzen haben, die Sie zeitlich nicht einordnen können. Vielleicht haben Sie das starke Gefühl, in Indien gelebt zu haben, wissen aber nicht genug über die indische Geschichte, um zu wissen, wann. Oder Sie haben vielleicht das Gefühl, zwischen weißen Säulen gewandelt zu sein, wissen aber nicht, welche antike Kultur dieses Gefühl ausgelöst hat.

Gehen Sie Ihre Gedanken noch einmal durch und versuchen Sie, sich an kulturelle *Bilder zu erinnern, die Sie seltsam berührt haben* oder die Ihnen *etwas Vertrautes* an sich hatten. Dazu gehören etwa ein Gefühl für die Buntglasfenster von Kirchen, japanische Papierschirme, das Leben in einem ländlichen europäischen Dörfchen, überfüllte Basare im Nahen Osten, mit roten Samtvorhängen gefüllte Säle fürstlicher Würdenträger, das Leben in einer indigenen oder Stammesumgebung, Blockhütten, verrauchte Tavernen voller Gelächter und Bierkrüge, Stuckgebäude und staubige, ungepflasterte Straßen, große Bälle mit Frauen in wallenden Kleidern, mit Tierhäuten bedeckte Unterstände aus Ästen, die Intrigen eines fernöstlichen Hofes, das Leben in Zelten, Quiltbienen und Scheunenbau, Karawanen mit mit Seide und Gewürzen beladenen Kamelen, mit Wandteppichen behangene Steinmauern, die Arabesken islamischer Moscheen oder das Holen von Wasser aus einem gemeinsamen Dorfbrunnen.

Hobbys und Geschmack in Musik und Kunst

Auch die *Dinge, die Sie in diesem Leben sammeln*, können auf Resonanz hinweisen. Haben Sie sich schon immer zu japanischen Dingen hingezogen gefühlt? Sammeln Sie Pfeilspitzen, *Erinnerungsstücke* aus dem Ersten Weltkrieg, *Bilder* von Segelschiffen, mexikanische *Keramik,* französisches Porzellan, afrikanische *Statuen,* viktorianische Kameen, Objekte aus der amerikanischen Kolonialzeit, Perserteppiche, Erinnerungsstücke aus den 1920er Jahren, *Münzen* aus dem Bürgerkrieg, Bücher über das antike Griechenland oder Russlands imperiale Vergangenheit?
Waren Sie schon immer von Rüstungen fasziniert oder fühlen Sie sich wohler, wenn ein Räucherstäbchen im Haus brennt?

Fühlten Sie sich im Rahmen eines Schulprojekts oder Hobbys jemals dazu hingezogen, ungewöhnliche Gegenstände zu malen oder zu konstruieren oder vielleicht einen Aspekt des menschlichen Lebens zu erforschen, der nicht aus Ihrem gegenwärtigen Leben stammte?

Als ich beispielsweise begann, mich mehr mit *meinen Erinnerungen an vergangene Leben* zu beschäftigen, blickte ich auf *meine Kindheit* zurück und stellte fest, dass ich eine *Reihe von Objekten* hergestellt hatte, die Ausdruck meiner früheren Inkarnationen waren, an die ich mich erinnerte, wie beispielsweise ein kleines *Modell eines mittelalterlichen französischen Klosters* und eine Pappmaché-Skulptur eines kambodschanischen Tempelbediensteten mit aufwendiger Kopfbedeckung.

Dr. Ian Stevenson, Psychiater an der University of Virginia Medical School, der fast drei Jahrzehnte lang *Fallgeschichten von Kindern mit Erinnerungen an vergangene Leben* gesammelt und analysiert hat, schreibt über Kinder, die Modelle von Objekten oder Szenen aus ihren früheren Existenzen bauen, wie zum Beispiel einen kleinen Jungen in Indien, der beharrlich Modelle eines Keks- und Süßwarengeschäfts baute, das er in einem früheren Leben besessen hatte.[15]

Manche Ihrer *Musik- und Kunstvorlieben* könnten auch auf Assoziationen aus früheren Leben zurückzuführen sein. Vielleicht haben Sie sich schon immer ungewöhnlich stark zur chinesischen Kunst oder zur Malerei einer bestimmten Epoche hingezogen gefühlt, zum Beispiel zur mittelalterlichen Kunst, zur französischen Kunst des 19. Jahrhunderts oder zur ägyptischen Skulptur. Scheuen Sie sich nicht, in *Kunstbüchern zu blättern* oder Kunst aus ganz unterschiedlichen Epochen und Ursprüngen zu betrachten, zum Beispiel aus Afrika, Flämisch, Babylonisch, der Renaissance, Indien, dem Jugendstil, Griechenland, dem Islam, der indianischen Kunst, der Prähistorie oder der Maya-Kunst.

---

[15] Dr. Ian Stevenson, Twenty Cases Suggestive of Reincarnation (Charlottesville, Virginia: University Press of Virginia, 1974), p. 47.

Untersuchen Sie Ihre Vorlieben und finden Sie heraus, ob Sie schon immer eine *besondere Affinität zur Musik* einer bestimmten Epoche hatten. So wie wir in diesem Leben dazu neigen, verschiedene Musikstücke mit bestimmten eindringlichen Ereignissen aus unserer Vergangenheit zu assoziieren, können bestimmte Stücke auch Erinnerungen an frühere Leben wecken. Als ich beispielsweise als Teenager zum ersten Mal Rachmaninows „Vokalise" hörte, verspürte ich eine so tiefe Anziehung und Vertrautheit mit einer bestimmten Passage des Stücks, dass ich wusste, dass es in einem früheren Leben eine starke Bedeutung für mich gehabt hatte. Indem ich die *Musik während meiner Meditation hörte*, konnte ich fragmentarische Bilder und Informationen hervorrufen, die später durch andere Techniken zur Erforschung früherer Leben bestätigt wurden.

Das Potenzial von *Musik, Erinnerungen an frühere Leben auszulösen*, muss nicht immer so spezifisch sein. Sie könnten beispielsweise feststellen, dass die Musik einer bestimmten Zeit bei Ihnen Anklang findet, etwa die Musik des Barock, die Musik der 1920er Jahre oder die Musik eines Kirchenchors. Bedenken Sie, wie bei allem in diesem Abschnitt gilt: Kein einzelner Eintrag ist für sich allein bedeutungsvoll. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Sie sich aufgrund Ihres Kunst- und Musikgeschmacks und anderer Vorlieben immer wieder zur selben Kultur oder Zeit hingezogen fühlen, haben Sie wahrscheinlich begonnen, einen Bereich Ihres eigenen Freskos aus früheren Leben freizulegen.

Rasse und Hautfarbe

Sobald Sie gelernt haben, Resonanzen wahrzunehmen, können Sie schnell bestimmte Hautfarben und ethnische Herkunft bestimmen, die Sie in früheren Leben hatten. Möglicherweise stellen Sie fest, dass Sie ein starkes Gefühl dafür haben, ein amerikanischer Ureinwohner, ein Asiate oder Angehöriger einer anderen ethnischen Gruppe gewesen zu sein, der Sie in diesem Leben nicht sind.

Möbel, Kostüme und Objekte aus verschiedenen Epochen

Gegenstände, die in einem *früheren Leben geschätzt* oder häufig benutzt wurden, scheinen eine *besondere Kraft* zu besitzen, ein Gefühl der Resonanz hervorzurufen. Stevenson berichtet häufig von Kindern, die plötzlich *Uhren, bestickte Kissen* und andere alltägliche Gegenstände wiedererkennen, die entweder zu ihrer früheren Persönlichkeit gehörten oder ihnen ähnelten. Er hat festgestellt, dass der Kontakt mit solchen Gegenständen die Anzahl der Details, an die sich *Kinder aus ihrem früheren Leben erinnern*, deutlich erhöht, und kommt zu dem Schluss,

dass solche Ereignisse *„das psychologische Gesetz veranschaulichen, dass Wiedererkennen stärker ist als Erinnern.*"[16]

Das Gesetz ist keineswegs neu.
In Tibet wurden jahrhundertelang Gegenstände aus dem Besitz bedeutender Persönlichkeiten wie des Dalai Lama und anderer auserwählter Mitglieder der geistlichen Aristokratie verwendet, um einem Kind, das als Reinkarnation des Verstorbenen galt, Erinnerungen an frühere Leben zu vermitteln. In der Regel etwa zwei Jahre nach dem Tod des betreffenden Lamas begann man im ganzen Land mit der Suche nach dem neuen Lama. Oft wurden Hellseher konsultiert oder Vorhersagen des verstorbenen Lamas selbst herangezogen, um bei der Suche zu helfen.

Sobald ein geeigneter Kandidat gefunden war, wurden ihm eine Reihe von Gegenständen vorgelegt. Einige dieser Gegenstände waren wertvolle Besitztümer des verstorbenen Lamas, andere hingegen nicht. Wenn das Kind schnell und korrekt nur die Gegenstände identifizierte, die dem verstorbenen Lama gehörten, galt dies als erster Schritt zur Authentifizierung.

Es ist anzumerken, dass die verstorbenen Lamas oder Tulkus oft wohlhabende Ländereien hinterließen und dass die Verwalter der Ländereien, die mit der Suche beauftragt waren, manchmal nicht gerade begeistert waren, ihren alten Arbeitgeber zu finden. Daher wurde das vermeintliche Erbe strengen Prüfungen unterzogen, bevor ihm die Macht erneut übergeben wurde. Dennoch waren die Beweise oft so überwältigend, dass so mancher unglückliche Verwalter keine andere Wahl hatte.

In ihrem 1929 erschienenen Buch „Magie und Mysterium in Tibet" berichtete die Forscherin und renommierte Buddhismus-Expertin *Alexandra David-Neel* von einem Fall, in dem ein Diener an einem Bauernhaus Halt machte, und um etwas Wasser zu bitten, und plötzlich von einem kleinen Jungen angegriffen wurde, der seine Jade-Schnupftabakdose zurückforderte. Der Verwalter war wie vom Blitz getroffen, denn er hatte tatsächlich eine Jadetabakdose in seinem Besitz, die seinem kürzlich verstorbenen Herrn gehört hatte. Nachfolgende Tests überzeugten ihn davon, dass das Kind die Reinkarnation des Lamas war.

David-Neel selbst war anwesend, als das Kind triumphierend auf „sein Anwesen" zurückkehrte, und sie beobachtete zusammen mit dem Rest des Haushalts, wie der Junge sich über die Veränderungen beschwerte, die an seinem Besitz vorgenommen worden waren, und verschiedene andere Lieblingsgegenstände verlangte, von denen einige vom verstorbenen Lama vor seinem Tod völlig vergessen und in dunklen Schränken versteckt

[16] Dr. Ian Stevenson, Twenty Cases Suggestive of Reincarnation (Charlottesville, Virginia: University Press of Virginia, 1974), p. 108.

worden waren.[17] (Der interessierte Leser sei auf Chogyam Trungpas „Born in Tibet" verwiesen, in dem Trungpa, selbst ein inkarnierter Lama, die paranormalen Ereignisse rund um seine Geburt und Wiederentdeckung beschreibt).[18]

Auch ich habe viel über meine früheren Leben gelernt, weil ich *plötzlich Gegenstände wiedererkannte*, die denen ähnelten, die ich in früheren Existenzen besaß. Als ich beispielsweise einmal einen Blick auf eine Wodka-Werbung mit einem kunstvoll gerahmten Bild eines Zaren warf, packte mich plötzlich der Zorn, und ich fragte mich:
„Wo ist mein Bild vom Zaren?"

In diesen Gedanken verstrickte mich die Erkenntnis, dass ich das Bild schon lange nicht mehr gesehen hatte. Das ärgerte mich, denn ich wusste, dass der kunstvolle Rahmen viel Geld wert war, und ich begann zu befürchten, dass seine lange Abwesenheit bedeutete, dass er gestohlen worden war. Ich wollte gerade meine Wohnung auf den Kopf stellen, um danach zu suchen, als mir plötzlich klar wurde, dass ich so etwas noch nie besessen hatte, zumindest nicht in diesem Leben. Auf diese Weise habe ich mich an eine Reihe von Gegenständen erinnert, die ich in früheren Leben besessen hatte.

Um festzustellen, ob Sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben, vielleicht nur auf einer unterschwelligeren Ebene, denken Sie zurück und versuchen Sie sich zu erinnern, ob es Gegenstände gab, die bei Ihnen eine tiefe Saite berührt haben, als Sie sie zum ersten Mal sahen.

Vielleicht war es ein Salzstreuer, ein Schmuckstück, eine bestimmte Art von Uhr oder ein Spazierstock. Oder vielleicht stellen Sie fest, dass Sie schon immer eine *besondere Vorliebe für eine bestimmte Art* von Porzellan oder geschliffenem Glas, für antike Kerzenleuchter, Rosenholzkästchen, englische Reitsättel, Weidenkörbe, Ming-Vasen, eine bestimmte Art von Edelstein oder sogar für etwas so Alltägliches wie Seilrollen hatten.

Sie können dies auch mit Möbel- und Kleidungsstilen aus verschiedenen Epochen tun. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie schon immer eine Sympathie für einen bestimmten Schaukelstuhlstil, für riesige Himmelbetten, für eine bestimmte Art von Schreibtisch hatten. Sie haben es nur in Filmen gesehen oder Möbel aus einer bestimmten Kultur und Zeit. Und wenn Sie darüber nachdenken, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie genau wissen, wie es sich anfühlt, hochgeknöpfte Schuhe zu schnüren, eine *Krawatte* zu binden, ein unbequemes viktorianisches Korsett, eine *gepuderte Perücke*, elisabethanische Strumpfhosen, einen Reifrock, eine Rüstung oder einen Kimono zu tragen.

---

[17] Alexandra David-Neel, Magic and Mystery in Tibet (Baltimore, Maryland: Penguin, 1971), pp. 126-27.
[18] Chogyam Trungpa, Born in Tibet (Boston: Shambhala, 1985).

Vielleicht fällt Ihnen sogar sofort ein *bestimmtes Kleidungsstück* ein, das Sie in einem früheren Leben besessen haben. Viele Freunde und Bekannte, denen ich die Resonanzmethode beigebracht habe, riefen plötzlich aus: „

Oh ja, ich hatte mal ein wunderschönes rotes Kleid", oder
„Ich weiß noch, dass ich etwas sehr Enges am Hals trug", oder
„Ich hatte eine blaue Samtjacke, die man seitlich zuknöpfen konnte."

Als ich einer Freundin, einer leitenden Angestellten eines Fernsehsenders, die Resonanzmethode zur Bestimmung des Kleidungsstils ansprach, riss sie die Augen auf und rief:
„Oh mein Gott, ja, ich hatte früher gebundene Füße!"

Obwohl ihr das vorher nie bewusst gewesen war, wurde ihr plötzlich klar, warum sie in diesem Leben so viele Fußprobleme gehabt hatte. Sie zog einen ihrer Schuhe aus und zeigte mir, dass die Knochenstruktur ihres Fußes tatsächlich noch leicht verformt war, wie bei einem gebundenen Fuß.

Wenn Sie in der Nähe eines Kunstmuseums wohnen, möchten Sie vielleicht auch dessen historische Kostüm- und Möbelausstellungen besuchen. Sobald Sie das Gespür für die Resonanz entwickelt haben, ist es relativ einfach, vor einem bestimmten Kostüm oder Möbelstück innezuhalten und schnell zu spüren, ob Sie eine Resonanz dazu verspüren.

Oder Sie betrachten einfach den *Kleidungs- und Möbelstil*, zu dem Sie sich in diesem Leben *hingezogen gefühlt* haben. Oft wiederholen wir uns und wählen zumindest einige Dinge unserer gegenwärtigen Umgebung aus, weil sie uns an frühere Leben erinnern. So berichtete Helen Wambach beispielsweise, dass sie sich nie groß Gedanken darüber gemacht habe, dass sie immer Mokassins trug, bis sie ein früheres Leben erforschte, in dem sie selbst Quäkerin namens „John Wolman" gewesen war. Dabei entdeckte sie, dass Mokassins auch Wolmans bevorzugtes Schuhwerk waren.[19] Eine Vorliebe für feine Kleidung (oder eine Abneigung dagegen) kann auch ein Überbleibsel aus einem früheren Leben sein.

Berufe

Auch *Berufe aus früheren Leben* scheinen einen starken Eindruck auf Menschen zu hinterlassen. Oftmals können sich Menschen, nachdem ich ihnen die Resonanzmethode beigebracht und das Thema Berufe angesprochen habe, sofort an zwei oder drei Berufe erinnern, die sie in früheren Leben ausgeübt haben. Vielleicht weckt die Vorstellung eines *Lebens im Kloster* oder eines *Lebens als Landarbeiter* schon immer eine seltsame Nostalgie in Ihnen. Oder Sie stellen fest, dass Sie ein echtes *Gespür für Medizin, Militär, Handwerk, Angeln*, Jagen, Unterrichten, Schreiben, Zimmern, Uhrenbau, *Helfen, Schauspielern*, Weben, *Reden, Elektronik oder Astronomie* haben.

---

[19] Interview with Dr. Helen Wambach, Reincarnation Report 1, Nr. 6 (Dezember 1982): 44.

Wenn Sie eine *Liste von Berufen erstellt* haben, zu denen Sie eine gewisse Übereinstimmung haben, gehen Sie Ihr Leben noch einmal durch und prüfen Sie, ob dies Licht auf andere Aspekte Ihrer Persönlichkeit wirft. Als ich beispielsweise entdeckte, dass ich eine gewisse Übereinstimmung mit *meinem früheren Beruf als Juwelier* hatte, wurde mir plötzlich klar, dass sich diese Begabung im Laufe meines Lebens häufig gezeigt hatte, ohne dass ich es bemerkt hatte. Mir wurde klar, dass ich schon immer eine natürliche Neigung hatte, an Uhren und anderen kleinen Gegenständen herumzubasteln. Obwohl ich mir nie einen solchen Ruf erworben hatte, brachten mir Freunde und Familie häufig ihre kaputten Kettenverschlüsse und anderen Schmuck zur Reparatur. Ich erinnere mich sogar, dass ich als kleiner Junge einmal in einer Buchhandlung ein Buch über einen berühmten Juwelier sah und innehielt und es ein oder zwei Sekunden lang betrachtete, als würden die darin enthaltenen Informationen mich ansprechen – aber dann ließ ich den Vorfall hinter mir und hatte ihn völlig vergessen, bis mir die blitzartige Erkenntnis kam, Juwelier gewesen zu sein.

Wenn Sie eine Liste mit Berufen und anderen Dingen zusammengestellt haben, die Ihnen ähnlich sind, blicken Sie auf Ihr Leben zurück und prüfen Sie, ob Ihre Entdeckungen dazu führen, dass sich ähnliche, unterschiedliche Fakten über Ihre Persönlichkeit plötzlich vereinen. Wenn dies geschieht, ist dies ein weiterer Beweis dafür, dass Sie eine mögliche Tatsache über sich selbst aus einem früheren Leben entdeckt haben.

Sprachen

Eine *Affinität zu bestimmten Sprachen* ist ein weiteres häufig berichtetes *Überbleibsel aus früheren Leben*, und die Resonanz auf eine bestimmte Sprache kann sich auf verschiedene Weise manifestieren.

Manchmal erinnern sich manche Menschen tatsächlich an bestimmte Wörter aus einer Sprache aus ihrem früheren Leben. Wenn Sie als *Kind seltsam klingende Begriffe erfunden* haben, die noch nie jemand gehört hat, oder wenn Ihnen manchmal *seltsame Wörter durch den Kopf* gehen, könnten Sie versuchen, genauer nachzuforschen, ob es sich tatsächlich um bedeutungsvolle Begriffe aus einer anderen Sprache handelt.

Aber auch wenn Sie diese Erfahrung nicht gemacht haben, können Sie durch die Durchsicht einer Liste von Sprachen dennoch leicht feststellen, welche Ihnen zusagen. Vielleicht haben Sie bereits festgestellt, dass Sie bestimmte Sprachen fast selbstverständlich erlernen. Oder vielleicht haben Sie eine bestimmte Sprache nie gelernt, fühlen sich aber schon immer zu ihr hingezogen oder können die wenigen Wörter, die Sie kennen, so mühelos aussprechen wie ein Muttersprachler.

Umgekehrt kann es sein, dass Sie schon immer eine unerklärliche und starke Abneigung gegen eine bestimmte Sprache hatten, was darauf

hindeuten könnte, dass Sie in einem früheren Leben eine unangenehme Verbindung zu dieser Sprache hatten.

Lebensmittel

Auch Vorlieben *für bestimmte Nahrungsmittel* scheinen einen starken Einfluss von einem Leben zum nächsten auszuüben. Stevenson berichtete von zahlreichen Fällen, in denen sich bei den von ihm untersuchten Kindern Vorlieben (und Abneigungen) aus früheren Leben manifestierten. Dazu gehören nicht nur allgemeine Tendenzen wie die *Vorliebe für sehr scharfes Essen*, eine *Neigung zum Vegetarismus* und die Vorliebe für die Küche einer früheren Inkarnation, sondern auch sehr spezifische Vorlieben wie die Liebe zu Birnen, Keksen, einer bestimmten Dessertsorte oder einem Lieblingsgericht.

Als Kind hatte ich auch eine ganze Reihe sehr starker Erinnerungen an Essen aus früheren Inkarnationen, darunter eine ausgeprägte Tendenz zum Vegetarismus, eine Vorliebe für östliches Essen, bei dem sich alles um Reisgerichte dreht, und eine Sucht nach starkem schwarzen Tee.

Ich erinnerte mich sogar an einige Lebensmittel und sehnte mich nach ihnen, bevor ich sie in diesem Leben überhaupt kannte. Jahrelang sehnte ich mich nach einem heißen Getränk, von dem ich wusste, dass ich es in einem früheren Leben sehr genossen hatte, aber da ich mich nicht an seinen Namen erinnerte, konnte ich nicht danach fragen. Erst mit Anfang 20 stieß ich zufällig auf eine japanische Teesorte aus den Zweigen des Kukicha-Baums und war begeistert, als ich entdeckte, dass er genau den Geschmack hatte, nach dem ich so lange gesucht hatte.

Als Erwachsener ist es etwas schwieriger, die Resonanz auf bestimmte Lebensmittel zu spüren als als Kind, da Erwachsene ohnehin dazu neigen, viele verschiedene Lebensmittel zu mögen. Aber wenn Sie genau auf Ihre innere Stimme achten, werden Sie dennoch einige mögliche Affinitäten aus früheren Leben erkennen können. Gehen Sie *all Ihre Lieblingsspeisen* durch und finden Sie heraus, ob es welche gibt, die Sie schon immer besonders angezogen haben. Vielleicht fühlen Sie sich besonders von der Küche einer bestimmten Kultur angezogen, oder vielleicht hat der Geschmack eines guten Rotweins oder eines dunklen Stouts schon immer eine besondere Wärme und ein Gefühl von Wertschätzung in dir.

Religionen

Aufgrund der Intensität der Gefühle, die spirituelle Überzeugungen meist begleiten, können die meisten Menschen *Götter und Religionen, zu denen sie sich in früheren Leben hingezogen fühlten*, leicht wiedererkennen. Vielleicht finden Sie sogar ein oder zwei Ikonen einer Religion aus einem früheren Leben als Schmuck oder Kunstobjekt in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung. Hatten Sie schon immer eine besondere Affinität zum Buddhismus, Christentum, ägyptischen Göttern, Hexerei, Druidentum,

Shiva-Statuen, Taoismus oder den Schriften der Sufis, Weden, Kleten usw.?

Prüfen Sie nicht nur, ob verschiedene Religionen auf Sie zutreffen, sondern betrachten Sie auch Ihre innere Einstellung zur Religion. Fühlen Sie sich eher zum Gottesdienst in Gruppen oder zum privaten Gebet zu Hause hingezogen?

Solche Neigungen können auf frühere Glaubensgewohnheiten hinweisen. Achten Sie auch auf Religionen, die bei Ihnen eine unerklärliche Abneigung auslösen. Hatten Sie schon immer eine geheimnisvolle Abneigung gegen eine bestimmte Sekte oder Religion im Allgemeinen? Solche Gefühle können die Folge von Verfolgungen in früheren Leben sein.

Tiere

Es gibt Hinweise darauf, dass eine enge *Affinität zu einer bestimmten Tierart* auf eine Verbindung zu einem früheren Leben hinweisen kann. Wenn Sie schon immer eine besondere Anziehung zu Pferden hatten, waren Sie wahrscheinlich in einem früheren Leben mit Pferden zusammen. Wenn Ihre Liebe zu Katzen an Besessenheit grenzt, haben Sie Katzen möglicherweise in einem früheren Leben geliebt oder sogar verehrt. Stöbern Sie in Bestiarien oder Naturkundebüchern, um Erinnerungen an Tiere zu finden, die Ihnen Hinweise auf frühere Leben geben könnten.

Klima

Eine der interessanteren Resonanzen aus früheren Leben, die uns zu begleiten scheint, ist unsere Fähigkeit, ein *bestimmtes Klima zu ertragen*. Stevenson hat herausgefunden, dass asiatische Kinder , die sich an frühere Leben als Europäer oder Amerikaner erinnern, sich viel häufiger über die Hitze in den tropischen Klimazonen beschweren, in denen sie wiedergeboren wurden, als asiatische Kinder, die sich an frühere Leben als Asiaten erinnern.[20] Suchen Sie in diesem Bereich nach Ihren eigenen Resonanzen.
Hatten Sie schon immer das Gefühl, in ein anderes Klima zu gehören als das, in dem Sie aufgewachsen sind?

Körperkarmas

Untersuchungen haben gezeigt, dass Verletzungen aus früheren Inkarnationen den Körper manchmal auch in diesem Leben beeinträchtigen können. Deshalb können Sie auch auf verschiedene Körper-Karmas oder Resonanzen achten. Denken Sie dazu an die *verschiedenen Körperteile* und achten Sie besonders auf die *Stellen, die Ihnen wiederholt Probleme*

[20] Stevenson, Reinkarnation, S. 180.

bereitet haben. Achten Sie darauf, ob Sie für diese Bereiche Resonanzen aus früheren Leben spüren.

Ungewöhnliche Empfindlichkeiten in Bezug auf bestimmte Körperteile können ebenfalls auf Körperkarma hinweisen. Eine Abneigung dagegen, dass Gegenstände auf Ihre Augen oder Ihren Kopf gerichtet werden, kann auf eine latente Erinnerung an eine Kopfverletzung aus einem früheren Leben hinweisen. Wenn Sie besonders empfindlich auf das Tragen von *Schals oder Kleidungsstücken* reagieren, die eng am Hals anliegen, könnten Sie in einem früheren Leben eine Nackenverletzung erlitten haben. Selbst etwas so Einfaches wie leichte Nervosität oder übermäßiger Schutz eines bestimmten Körperteils kann ein Hinweis sein, der Ihnen hilft, eine Erinnerung aus einem früheren Leben zu entschlüsseln.

Eines Tages entdeckte ich zum Beispiel, dass ich, wenn ich nervös wurde, die seltsame Angewohnheit hatte, meinen Hals abzutasten, fast so, als wollte ich mich vergewissern, dass alles in Ordnung war. Plötzlich fiel mir ein, dass ich diese seltsame Geste in meinem Leben schon hunderte, ja tausende Male gemacht hatte, ohne mir dessen bewusst zu sein. Doch sobald ich mir dieser Angewohnheit bewusst wurde, erkannte ich blitzartig, dass mein Hals in einem früheren Leben verletzt worden war, und unterschwellig dieses Trauma immer noch durchlebte.

Phobien und Ängste können auch das Ergebnis von Traumata aus früheren Leben sein. *Untersuchen Sie Ihre Ängste*, wie zum Beispiel eine mysteriöse Angst vor Wasser, Höhe, Waffen oder Feuer, und versuchen Sie herauszufinden, ob diese mit früheren Leben in Ihnen in Verbindung stehen.

Körperliche Merkmale

Es gibt Hinweise darauf, dass körperliche Merkmale wie *Haut- und Haarfarbe von einem Leben auf das nächste übergehen* können. Stevenson berichtet, er habe in Burma mehrere Kinder entdeckt, die sich an frühere Leben als britische oder amerikanische Piloten erinnern, die im Zweiten Weltkrieg über dem Land abgeschossen wurden. Sie alle haben helleres Haar und einen helleren Teint als ihre burmesischen Landsleute.[21]

Stevenson führt sogar Fälle an, in denen Kinder noch viele Gesichtszüge ihrer früheren Inkarnationen besitzen.[22]

Obwohl wissenschaftliche Belege dafür spärlich sind, haben zahlreiche begabte spirituelle Persönlichkeiten und große Mystiker der Vergangenheit behauptet, dass sich unsere *körperlichen Merkmale von Leben zu Leben nicht immer wesentlich verändern.* So sagte beispielsweise Paramahansa Yogananda, dass wir in den Gesichtern Erwachsener noch Spuren ihrer Kindheit erkennen können und dass wir auch ähnliche Gesichtszüge aus

[21] Stevenson, Reincarnation, p. 180.
[22] Ebenda, S. 196.

unseren früheren Inkarnationen behalten. Yogananda sagte jedoch, dass wir ein Merkmal besitzen, das sich von *Leben zu Leben kaum ver*ändert: die Augen. Besonders die *Augen werden wieder so sein wie vorher*. Augen verändern sich kaum, denn sie sind das *Fenster zur Seele*. Wer Zorn, Angst oder Bosheit in seinen Augen widerspiegelt, sollte versuchen, sich zu verändern und unschöne Eigenschaften abzulegen, die den Ausdruck der Schönheit der Seele verbergen und behindern. Durch den Wechsel der Umgebung und der Gesellschaft verändern sich Geist und Körper etwas. Die Augen hingegen verändern sich kaum. Man wird mit demselben Ausdruck wiedergeboren.[23]

Um Resonanzen in Ihren körperlichen Merkmalen zu finden, versuchen Sie, in einen Spiegel zu schauen und einige Augenblicke lang über *Ihre Gesichtszüge*, insbesondere Ihre *Augen, zu meditieren*, um zu sehen, welche Echos und alten Vertrautheiten dort vorhanden sind.

Persönlichkeitsmerkmale

Betrachten Sie all die *Persönlichkeitsmerkmale*, mit denen Sie scheinbar geboren wurden. Waren Sie schon immer *friedlich, nervös, ehrgeizig und von Versagensängsten* oder Selbstmitleid geplagt?
Neigen Sie zu Jähzorn?
Waren Sie schon immer religiös oder hatten Sie das Gefühl, in diesem Leben zu sein, um anderen zu helfen oder eine wichtige Aufgabe oder ein Ziel zu erfüllen?

Untersuchen Sie *soziale Themen* und prüfen Sie, ob Sie mit einem davon in Berührung kommen. Wenn Sie stellen fest, dass Sie nie direkt von *Rassismus betroffen* waren, aber dennoch wütend sind. Vielleicht waren Sie in einem früheren Leben selbst *Opfer von Rassismus*. Oder wenn Sie feststellen, dass Ihr Herz schon immer für Waisen, Arme, Vergewaltigungsopfer oder Kriegsflüchtlinge schlägt, haben Sie diese Art *sozialer Ungerechtigkeit* vielleicht schon einmal erlebt.

Überlegen Sie, wie Sie zum *anderen Geschlecht* stehen und wie viel vom anderen Geschlecht Sie in sich selbst sehen. Wenn Sie ein Mann sind, aber schon immer eine sensiblere oder weiblichere Seite hatten, waren Sie wahrscheinlich in einem Ihrer früheren Leben eine Frau. Wenn Sie eine Frau sind, aber schon immer eine aggressivere oder männlichere Seite hatten als die meisten Frauen, sind Sie wahrscheinlich ein wenig von einem Ihrer früheren Leben als Mann beeinflusst.

Denken Sie daran: Es ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen, ein wenig vom anderen Geschlecht in sich zu sehen. Wenn Reinkarnation eine Tatsache ist, scheint ihr Zweck darin zu bestehen, jedem von uns zu

---

[23] Paramahansa Yogananda, Man's Eternal Quest (Los Angeles: Self- Realization Fellowship, 1982), p. 227.

ermöglichen, das Leben aus jedem Blickwinkel zu betrachten und zu einem Wesen heranzuwachsen, die weitaus reicher und facettenreicher sind als die engen Grenzen, die uns kulturelle Konventionen manchmal auferlegen. Sowohl männliche als auch weibliche Aspekte in Ihrer Persönlichkeit wahrzunehmen, kann daher ein Zeichen von Wachstum sein, ein Hinweis darauf, dass Sie aus einer Enge ausgebrochen sind und aus vielen Quellen geschöpft haben, um zu dem zu werden, was Sie in diesem Leben sind.

Wenn Sie sich selbst betrachten und nach *weiteren Resonanzen suchen*, denken Sie auch an die *großen Lebensthemen*, mit denen Sie in diesem Leben konfrontiert zu sein scheinen. Nach kurzem Nachdenken stellen die meisten Menschen fest, dass ihr Leben trotz der Komplexität ihrer Existenz immer noch ein oder mehrere grundlegende und *übergeordnete Themen* zu haben scheint. Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihr Hauptthema im Leben darin besteht, *geliebt zu werden oder eine Familie zu haben*. Oder es kann sein, dass Sie sich als *Künstler, Heiler, Geschäftsmann* oder Weltführer weiterentwickeln, großen *Reichtum anhäufen*, oder gar sehr arm sind oder ständig mit Situationen konfrontiert werden, die Sie zwingen, sich mit Eifersucht, Verfolgung oder Macht auseinanderzusetzen. Wenn Sie ganz ehrlich zu sich selbst sind, stellen Sie vielleicht fest, dass Ihr Thema schon immer darin bestand, *andere zu kontrollieren oder zu manipulieren*, beeindruckende Leistungen zu vollbringen, um ein schlechtes Selbstbild zu kompensieren, *zu leiden* oder sogar geliebte *Menschen zu verletzen* oder von ihnen verletzt zu werden. Untersuchen Sie diese Bereiche auf Resonanz, denn auch sie können das Ergebnis einer Geschichte sein, die sich über viele Leben erstreckt.

Nachdem Sie eine *Liste Ihrer wichtigsten Persönlichkeitsmerkmale*, Ziele, *Themen*, die Ihnen *am Herzen liegen*, usw. zusammengestellt haben, betrachten Sie die Antithese zu jedem dieser Punkte und prüfen Sie auch diese auf Resonanz. Beispielsweise könnten Sie feststellen, dass Sie in diesem Leben den Drang verspüren, ein Heiler zu sein, um die Tatsache auszugleichen, dass Sie einst ein Krieger waren und in einer früheren Inkarnation für den Tod oder die Verletzung vieler Menschen verantwortlich waren. Oder Sie könnten feststellen, dass Sie sich dem Lehren oder der Verbreitung von von Informationen in diesem Leben, weil Sie eine Resonanz für die Tatsache haben, dass Sie einst ein Leben geführt haben, in dem Sie für die Zensur von Informationen verantwortlich waren.

Personen, die Sie vielleicht schon einmal gekannt haben

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, haben Sie wahrscheinlich schon einmal eine Verbindung zu bestimmten Personen gespürt, ohne genau zu wissen, was. Fast jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, jemandem zu begegnen und sofort eine *tiefe und geheimnisvolle Vertrautheit* zu spüren. Manchmal äußert sich diese Vertrautheit in einem unmittelbaren Gefühl von Verwandtschaft oder Freundschaft. Manchmal

äußert sie sich in einer *sofortigen Abneigung*, aber in jedem Fall ist sie oft ein Hinweis auf eine Verbindung aus einem früheren Leben.

Wenn Sie wissen, wonach Sie suchen, können Sie relativ leicht spüren, ob Sie mit Ihren aktuellen *Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten in Einklang* stehen. Dabei ist es manchmal hilfreich, das Bild und die Beziehung, die Sie zu der Person in diesem Leben haben, zu vergessen. Lassen Sie auch ihr Geschlecht außer Acht und versuchen Sie, sie nicht auf Mann, Frau oder eine bestimmte sexuelle Orientierung beschränkt zu sehen. Schließen Sie dann die Augen und achten Sie darauf, ob Sie eine Resonanz zu dem spüren, was und wer die Person Ihrer Meinung nach im Inneren ist, zu ihrem Wesen. Sie sollten nicht nur die Antwort auf Ihre Frage im Hintergrund Ihrer Gedanken finden, sondern vielleicht sehen Sie plötzlich ein Bild davon, wie die Person aussah, als Sie sie kannten.

Sobald man ihnen erklärt hat, wie es geht, lernen die meisten Menschen, Resonanz so schnell zu spüren, dass sie überrascht sind, nie zuvor daran gedacht zu haben. Wenn Sie jedoch zu den wenigen gehören, denen es schwerfällt, haben Sie möglicherweise ein Problem damit, sich von Ihren *bewussten Gedanken zu lösen*.

Da das Lernen, sich vom *Geplapper Ihrer bewussten Gedanken* zu lösen, der Schlüssel zu praktisch allen Methoden der Erinnerung an vergangene Leben ist, sollten Sie vielleicht gleich zu Kapitel 4 springen und ein paar Entspannungstechniken üben, bevor Sie zum nächsten Kapitel zurückkehren.

Resonanzmethode.

Wenn Sie immer noch keine Resonanz spüren und das Gefühl haben, dass die Loslösung von Ihren bewussten Gedanken kein Problem für Sie ist, ist eine der folgenden Methoden zur Kommunikation mit Ihrem Unterbewusstsein möglicherweise eine bessere Alternative für Sie.

Ein Pendel verwenden

Eine der einfachsten und bewährtesten Möglichkeiten, mit Ihrem inneren Selbst zu kommunizieren, ohne in einen veränderten Bewusstseinszustand zu gelangen, ist die *Verwendung eines Pendels*.

Viele Psychologen lehren ihre Patienten diese Technik und stellen fest, dass die so gewonnenen Informationen *bemerkenswert genau* sind. In ihrem Buch „Selbsthypnose" berichtet die klinische Psychologin *Leslie M. LeCron* von einer Studie, in der 402 schwangere Frauen gebeten wurden, *mithilfe eines Pendels das Geschlecht* ihres ungeborenen *Kindes zu bestimmen*. Laut LeCron erhielten *360 Personen* mithilfe eines *Pendels Informationen*, die sich *letztlich als richtig* erwiesen. Darunter waren auch drei Mütter, bei denen das Pendel Zwillinge vorhersagte.

LeCron merkt an, dass sich das Pendel offenbar nur dann als ungenau erwies, wenn die Mütter sich nicht ausreichend von ihren *bewussten Gedanken lösten* und ihre Ergebnisse durch *Wunschdenken* beeinflussen ließen.[24]

Pendel wurden auch verwendet, um die *unbewussten psychischen Fähigkeiten von Menschen anzuzapfen*. Der verstorbene Archäologe und Kurator angelsächsischer Altertümer am Universitätsmuseum Cambridge, T.C. Lethbridge, behauptete, durch die Befragung eines Pendels genaue *Informationen über archäologische Relikte* zu erhalten. Lethbridge

[24] Leslie M. LeCron, Self-Hypnotism (New York: Signet, 1964). p. 37.

behauptete, er könne mit einem Pendel einen latenten Rest von Wut und Ärger in einem Schleuderstein feststellen, der vor zweitausend Jahren in einer Schlacht eingesetzt worden war.[25]

Um ein *Pendel herzustellen*, binden Sie einen *kleinen, schweren Gegenstand*, wie zum Beispiel einen Ehering, eine Nadel oder einen spitzen *Quarzanhänger*, an einen *20 bis 25 cm langen Faden*. Lassen Sie den Faden locker zwischen *Daumen und Zeigefinger* baumeln, während Sie Ihren Ellenbogen fest auf einer ebenen Fläche abstützen und Ihr Handgelenk entspannt lassen. Anschließend können Sie die möglichen Antworten des Pendels bestimmen.

Stellen Sie dem Pendel zunächst eine *Frage, von der Sie wissen*, dass sie mit „Ja" beantwortet werden kann. Fragen Sie es zum Beispiel, ob *heute Montag* ist. Warten Sie nun, bis das Pendel reagiert. Wie beim Erfassen von Resonanz ist es wichtig, *nicht zu versuchen, das Pendel bewusst zu beeinflussen.* Entspannen Sie sich einfach und lassen Sie das Pendel frei baumeln. Bald werden Sie bemerken, dass es sich zu bewegen beginnt.

Das Pendel hat drei grundlegende verschiedene Bewegungsmuster. Es kann sich *im Uhrzeigersinn*, *gegen den Uhrzeigersinn* oder *diagonal bewegen*. Normalerweise wählt das Unterbewusstsein eine *Kreisrichtung für „Ja"* und die *andere für „Nein"*.

Die *Diagonale* kann das Unterbewusstsein dann nutzen, um zu signalisieren, dass die gestellte Frage nicht mit einem einfachen *„Ja" oder „Nein"* beantwortet werden kann. Das bedeutet, dass die Frage umformuliert werden sollte. Antwortet das Unterbewusstsein dennoch diagonal, zeigt dies an, dass es die Antwort entweder nicht kennt oder nicht antworten möchte. Welche der beiden Möglichkeiten zutrifft, können Sie durch weiteres Nachfragen herausfinden.

Denken Sie daran: Wenn Ihr Unterbewusstsein Ihnen sagt, dass es eine Frage nicht beantworten will, drängen Sie es nicht. Wenn Sie möchten, können Sie sich *Ja- oder Nein-Fragen ausdenken*, um herauszufinden, warum das Pendel Sie vor einem bestimmten Thema gewarnt hat. Versuchen Sie jedoch niemals, unbedacht Bereiche zu erkunden, die Ihr Unterbewusstsein Ihnen geraten hat, in Ruhe zu lassen. Es macht solche Warnungen zu Ihrem Besten, und es wäre töricht, seine Vorsicht zu ignorieren.

Um sicherzustellen, dass Sie verstanden haben, wie Ihr Unterbewusstsein am liebsten reagiert, stellen Sie ihm eine *Liste von Fragen*, deren *Antworten Sie bereits kennen*. Denken Sie beim Formulieren dieser Fragen daran, dass Ihr Unterbewusstsein alles viel wörtlicher interpretiert als Ihr Bewusstsein. Es ähnelt dem Flaschengeist in Geschichten über magische Wünsche, daher sollten Ihre Fragen klar und sorgfältig formuliert sein.

---

[25] T. C. Lethbridge, The Power of the Pendulum (London: Routledge & Kegan Paul, 1984), p. xiii.

Sobald Sie herausgefunden haben, welche Bewegungen „Ja", „Nein" und „Fragen Sie noch einmal anders" bedeuten, können Sie fortfahren.

Um das Pendel in der Resonanzmethode zu verwenden, gehen Sie einfach jeden Punkt in den verschiedenen Kategorien dieses Kapitels durch und bitten Sie das Pendel, Ihnen zu sagen, *mit welchen Punkten Sie Resonanzen aus früheren Leben* haben.

Menschen, die feststellen, dass sie selbst Resonanzen spüren können, möchten vielleicht auch ein Pendel verwenden, um ihrem Unterbewusstsein weitere Fragen zu ihren Entdeckungen zu stellen.

Sie können das Pendel fragen*, ob Sie bereit sind*, eine bestimmte Erinnerung aus einem *früheren Leben zu erforschen*. Sie können es fragen, ob Sie bereit sind, eine neue Methode der Erforschung früherer Leben auszuprobieren und sich von ihm beraten lassen, welche als nächstes für Sie am besten geeignet ist. Sie können es fragen, ob ein *seltsamer Traum*, den Sie hatten, aus einem früheren Leben stammt, oder ob Sie Ihren jetzigen *Ehepartner in einem früheren Leben kannten*, oder auch jede andere Frage zu Ihren früheren Inkarnationen. Denken Sie daran: Je weniger Sie versuchen, das Pendel bewusst zu beeinflussen und seine Reaktionen durch Wunschdenken zu trüben, desto präziser werden seine Antworten sein.

Verwenden von Fingerbewegungen

Manche Menschen stellen fest, dass sie *nicht einmal ein Pendel benötigen*, um mit ihrem Unterbewusstsein zu kommunizieren, sondern ihr Unterbewusstsein direkt über verschiedene Fingerbewegungen Signale senden kann.

Um die *Fingerbewegungsmethode* auszuprobieren, setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl und legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach unten auf die Armlehnen. Versetzen Sie sich in einen entspannten Zustand und fahren Sie dann wie bei der Pendelmethode fort. Anstatt jedoch mithilfe eines Pendels „Ja", „Nein" und „Fragen Sie noch einmal anders" zu formulieren, bitten Sie Ihr Unterbewusstsein, *für jede Antwort einen Ihrer zehn Finger auszuwählen.* Manche Menschen stellen fest, dass sie mit etwas Übung ihr Unterbewusstsein dazu bringen können, für jede der oben genannten Antworten einen bestimmten Finger zu bewegen oder zucken zu lassen. Wenn Ihnen das gelingt, können Sie wie mit einem Pendel fortfahren, ersetzen Sie dabei aber die Pendelbewegungen mit den Fingerbewegungen.

Sobald Sie sich mit der Resonanzmethode vertraut gemacht haben, werden Sie feststellen, dass sie gegenüber *anderen Methoden der Rückerforschung viele Vorteile* bietet. Da sie keine aufwendige Vorbereitung erfordert, können Sie sie *jederzeit und praktisch zu jeder Tages- und Nachtzeit anwenden.*

Sie können auf Resonanz *prüfen, wenn Sie neue Leute kennenlernen*, in Museen gehen, *neue Orte besuchen*, Konzerte besuchen, Bücher und Zeitschriften durchblättern, in Antiquitätenläden stöbern und sogar beim Tagträumen. Das macht die Resonanzmethode zu einer *hervorragenden Technik für Anfänger.*

Da die Resonanzmethode jedoch so einfach ist und die Verarbeitung so vieler Informationen ermöglicht, kann sie auch eine wertvolle Ergänzung zu fortgeschritteneren Techniken zur Rückerinnerung an frühere Leben sein. Sie kann Ihnen helfen, schnell *Zeiträume und Kulturen* zu bestimmen, auf die Sie sich stärker konzentrieren sollten, und Ihnen sogar helfen, weitere Details über diese Erinnerungen zu sammeln, sobald Sie sie ausgegraben h

3. Traumtechnik

Die Frage des Karmas ist mir ebenso unklar wie das Problem der persönlichen Wiedergeburt oder der Seelenwanderung. „Mit freiem und offenem Geist" höre ich aufmerksam der indischen Wiedergeburtslehre zu und schaue mich in meiner eigenen Erfahrungswelt um, ob es irgendwo und irgendwie ein authentisches Zeichen für Reinkarnation gibt. Bis vor einigen Jahren konnte ich in dieser Hinsicht nichts Überzeugendes entdecken.
Kürzlich beobachtete ich jedoch eine Reihe von Träumen, die den Prozess der Reinkarnation zu beschreiben schienen. Da diese Beobachtung subjektiv und einzigartig ist, möchte ich sie nur erwähnen und nicht weiter darauf eingehen. Ich muss jedoch gestehen, dass ich das Problem der Reinkarnation nach dieser Erfahrung mit etwas anderen Augen sehe.
CG JUNG, Erinnerungen, Träume, Reflexionen

Nachdem Sie gelernt haben, Resonanz zu spüren, ist der vielleicht einfachste Weg, mit Ihren Erinnerungen an frühere Leben in Kontakt zu treten, der Traum. Obwohl *Träume seit langem als Informationsspeicher* über unsere *Vergangenheit* in diesem Leben bekannt sind, gibt es Hinweise darauf, dass sie häufig auch viele Informationen *aus früheren Leben enthalten*. So veröffentlichte beispielsweise der Parapsychologe *D. Scott Rogo* von der John-F.-Kennedy-Universität in Orinda, Kalifornien, 1981 in mehreren *parapsychologischen Zeitschriften* eine Anzeige mit der Bitte, ihm Berichte über Reinkarnationserinnerungen zuzusenden, die nicht durch Hypnose entstanden waren. In seinem 1985 erschienenen Buch „The Search for Yesterday" berichtete Rogo, dass spontane Erinnerungen an vergangene Leben, die in Träumen auftauchten, die größte Gruppe glaubwürdiger Berichte darstellten.

Der Parapsychologe Dr. Hans Holzer vom New York Institute of Technology, ein weiterer langjähriger Forscher des Phänomens der Reinkarnation, hat ebenfalls festgestellt, dass Träume eine häufige Quelle spontaner Erinnerungen an vergangene Leben sind.[26] Hozler führt dies darauf zurück, dass der *Geist im Traumzustand* solchen Informationen *weniger resistent* gegenübersteht als im Wachzustand. Er weist darauf hin, dass solche Träume keineswegs nur auf Reinkarnationsgläubige beschränkt sind:
„Die Menschen, denen solche Ereignisse widerfahren, kommen aus allen Gesellschaftsschichten, *allen sozialen Verhältnissen* und allen Altersgruppen. Es gibt nichts Besonderes an ihnen, nichts, was sie als

[26] D. Scott Rogo, The Search for Yesterday (Englewood Cliffs, New Jersey; Prentice-Hall, 1985), S. 27-28.

besonders anfällig für Reinkarnationserinnerungen oder gar psychische Phänomene auszeichnen würde."[27]

Holzer erzählt den Fall einer kalifornischen Hausfrau namens Juanita Thomson. Im Alter von zehn Jahren hatte Juanita Thomson einen ungewöhnlich lebhaften Traum, in dem sie eine Frau war, die in einer Kleinstadt irgendwo im ländlichen Amerika gelebt hatte. Als sie älter wurde, *wiederholte sich der Traum immer wieder* und war so *detailreich*, dass sie eine Zeichnung des Ortes anfertigen konnte, inklusive Straßenverlauf, Lage der Geschäfte und der Lage der Stadt inmitten der umliegenden Hügel. Als Thomson 18 Jahre alt war und auf einer Reise quer durchs Land, die sie durch Zanesville, Ohio, führte, wurde sie plötzlich von einem *starken Déjà-vu-Erlebnis* heimgesucht. Zanesville war nicht nur die Stadt, die sie als Kind gezeichnet hatte, sondern ihr *erster Gedanke*, der ihr plötzlich und unerklärlicherweise durch den Kopf ging, als sie durchfuhr,[28] war: *„Es gibt jetzt viel mehr Häuser."*

Obwohl zahlreiche Forscher von ähnlichen Vorkommnissen berichteten, war der New Yorker Jungianer *Erlo van Waveren* einer der Ersten, der erkannte, dass *Träume aus früheren Leben tatsächlich herbeigeführt werden können.* Zu Beginn ihrer Karriere studierten van Waveren und seine Frau, die New Yorker Psychotherapeutin Ann van Waveren, direkt bei Dr. C.G. Jung und waren nach dem Krieg häufige Besucher des Jung-Instituts in Zürich. Zu dieser Zeit, als van Waveren Anfang 40 war, träumte er, dass ihm Gott erschien und ihn in die *Welt der Toten entführte*.

Der Traum erschütterte van Waveren zutiefst, doch er erkannte, dass seine Psyche ihm damit mitteilen wollte, dass es etwas an den *Mysterien des Todes* gab, das er erforschen sollte. Mit der Hilfe seiner Frau begab er sich daher in einen *Zustand der Meditation*, um herauszufinden, was er herausfinden konnte. Zu seiner Überraschung füllten sich seine Gedanken, sobald er tief entspannt war, *plötzlich mit Erinnerungen an eine frühere Existenz*. Außerdem stellte er fest, dass er keine andere Wahl hatte, als die Informationen aus seinem Mund herausströmen zu lassen.

Erlo van Waveren: *Ich erzählte Ann so selbstverständlich vom Sinn meines jetzigen und meines früheren Lebens, als würde ich bei einer Tasse Tee tratschen... Diese Stimme, die aus tiefstem Herzen sprach, bestärkte mich in der festen Überzeugung, in meinem früheren Leben eine Lehrerin der Lebenswerte gewesen zu sein und diese Arbeit nun fortzusetzen. Mit der katalytischen Neugier einer echten Ehefrau fragte mich Ann ganz selbstverständlich und gelassen: „Hast du überhaupt eine Ahnung, wer du warst?" Und ebenso ruhig sprach „es" durch mich hindurch und sagte: „Fenelon." Ich war fassungslos und hätte mich mit einer Feder umwerfen lassen können.*[29]

---

[27] Hans Holzer, Life Beyond Life (West Nyack, New York: Parker Publishing, 1985), S. 27-28.
[28] Ebenda, S. 31.
[29] Erlo van Waveren, Pilgrimage to the Rebirth (New York: Samuel Weiser, 1978), S. 19-20.

Van Waveren fand heraus, dass „Fenelon" ein französischer Erzbischof während der Herrschaft Ludwigs XIV. war. Doch er war so bestürzt, als er die Emotionen und Frustrationen, die Fenelon zu Lebzeiten nicht hatte verarbeiten können, wiedererlebte, dass er seine Meditation beendete, bevor er die Bedeutung seines Traums wirklich verstanden hatte. Skeptisch gegenüber seiner Erfahrung und der Idee der Reinkarnation im Allgemeinen, aber beeindruckt von der Kraft und dem emotionalen Gehalt seiner Vision, beschloss van Waveren, einen anderen Ansatz zu versuchen.

In dieser Nacht, bevor er zu Bett ging, *bat er seine Psyche*, ihm zu erklären, was sie ihm mit dem weiteren *Traum mitteilen wollte*. Er wurde nicht enttäuscht.

Wie er in seinem 1978 erschienenen Buch „Pilgrimage to the Rebirth" schrieb, träumte er in dieser Nacht, er befände sich in einem Gerichtssaal und versuche, die Verlobung mit seiner neuen Verlobten zu lösen. Der Richter lehnte jedoch seinen Wunsch ab und erklärte ihm, es müsse eine Hochzeit stattfinden. Van Waveren erwachte ruckartig und erkannte sofort, dass sein Unterbewusstsein ihm sagte, seine rationale Seite müsse die neue Verbindung akzeptieren, die sie mit dem Teil seiner Psyche eingegangen war, der seine Erinnerungen an frühere Leben enthielt.

Tatsächlich hatte ihm sein Unterbewusstsein mehr verraten. Im Traum hatte der Richter seinen rechten Arm erhoben und neun glitzernde Diamanten in der Luft schweben lassen. Van Waveren erkannte, dass sein träumendes Ich ihm nicht nur eine, sondern neun Ehen versprach – er hatte neun frühere Leben, mit denen er sich verbinden wollte.[30]

WIE MAN EIN FRÜHERES LEBEN ERKENNT TRAUM

Oftmals verrät uns ein Traum sofort, dass er sich auf eines unserer früheren Leben bezieht. So fand beispielsweise der Psychologe „Frederick Lenz" von der New School for Social Research in New York City in einer *Studie über Träume* aus früheren Leben heraus, dass vielen Probanden augenblicklich bewusst wurde, dass das, *was sie träumten, eine Szene aus einem ihrer früheren Leben war*. In seinem Buch „Lifetimes" zitiert er Beobachtungen von „Pamela Cohen", einer Krankenhausmitarbeiterin aus Montreal, die *viele Träume aus früheren Leben* hatte, als typische Beispiele für solche Erfahrungen.

Cohen sagt: *„Träume aus meinen früheren Leben sind viel klarer und lebendiger als meine normalen Träume. Sie erzählen mir Dinge, die mir helfen, bestimmte Gefühle zu verstehen, die ich habe. Normalerweise bin ich mir beim Träumen nicht bewusst, dass ich träume. Es ist wie etwas,*

[30] Ebenda, S. 21-22.

das mich gefangen hält. Aber in diesen Träumen war mir die ganze Zeit völlig bewusst, dass ich in meine Vergangenheit blickte."[31]

Ein weiterer Hinweis darauf, dass ein Traum eine Erinnerung an ein früheres Leben sein könnte, ist, wenn Sie Kleidung aus einer anderen Kultur oder Zeit tragen oder wenn Sie feststellen, dass Sie im Traum eine völlig andere Person oder sogar ein anderes Geschlecht sind als im Wachzustand. Schon die bloße Wahrnehmung, dass andere Menschen in Ihrer Umgebung Kleidung aus einer anderen Zeit tragen, kann auf einen Reinkarnationstraum hindeuten. Natürlich können solche Träume auch andere Bedeutungen haben, aber Sie sollten sie *in Ihrem Tagebuch festhalten* und als mögliche Informationen aus einem früheren Leben betrachten.

Ein letzter Hinweis darauf, dass ein Traum Informationen aus einem früheren Leben enthalten könnte, ist, wenn er ein *ungewöhnlich starkes Realitätsgefühl* vermittelt oder wenn er scheinbar nichts mit Ihrem Wachleben zu tun hat, Sie aber dennoch so stark beeinflusst, dass Sie ihn nicht vergessen können. Therapeuten für frühere Leben haben festgestellt, dass wiederkehrende Träume besonders gute Kandidaten dafür sind. Das bedeutet nicht, dass jeder wiederkehrende Traum, den Sie haben, ein Traum aus einem früheren Leben ist oder dass in einzelnen Träumen keine Informationen aus einem früheren Leben auftauchen können. Wenn Sie jedoch *feststellen*, dass Sie einen *wiederkehrenden Traum* haben, der Sie seit Monaten oder sogar Jahren plagt, sollten Sie ihn genau auf mögliche Informationen aus einem früheren Leben untersuchen.

WAS BEDEUTEN SPONTANE TRÄUME AUS VERGANGEN LEBEN?

Wie Erlo van Waverens Erfahrung zeigt, ist ein *Traum aus einem früheren Leben oft der erste Weg*, auf dem das Unterbewusstsein beginnt, einem Menschen eine Erinnerung (oder eine Reihe von Erinnerungen) aus einem früheren Leben zu offenbaren. Ein Grund dafür ist, dass der *träumende Geist solchen Informationen weniger resistent* gegenübersteht als der wache Geist.

Träumen scheint zu den *sanfteren Methoden* zu gehören, mit denen das innere Selbst das wache Selbst auf eine bestimmte Information aus einem früheren Leben vorbereitet. Therapeuten stellen oft fest, dass Patienten beginnen, von einer bestimmten Erinnerung aus einem früheren Leben zu träumen, um sich ihr in einem bewussteren Zustand oder sogar in anderen Zuständen des Bewusstseins für vergangene Leben, wie beispielsweise einer hypnotischen Trance, zu stellen.

[31] Frederick Lenz, Ph.D., Lifetimes (New York: Fawcett, 1979), S. 33.

In ähnlicher Weise sind spontane Träume aus früheren Leben oft eine Art und Weise des Unterbewusstseins, dem *wachen Selbst ein Telegramm zu senden* und ihm mitzuteilen, dass es Informationen aus früheren Leben gibt, deren Kenntnis für das Unterbewusstsein von Nutzen sein könnte. Wie *Clyde Reid*, ein Rückführungstherapeut aus Boulder, Colorado, in seinem Buch „Dreams: Discovering Your Inner Teacher"[32] feststellt, laden uns viele Träume zu tieferen Dialogen mit dem Unterbewusstsein ein, doch Träume aus früheren Leben sind besonders bedeutsam.

Er sagt*: „Ich bin überzeugt, dass die meisten Episoden aus früheren Leben, die in unseren Träumen auftauchen, Einladungen zu weiterer Arbeit sind. Sie laden uns ein, uns mit diesem Leben oder dieser Erinnerung auseinanderzusetzen, indem sie uns einen Teil der Erfahrung zeigen.*"[33]

ERINNERN SIE SICH AN IHRE TRÄUME

Bevor Sie lernen können, einen Traum aus einem früheren Leben herbeizuführen, müssen Sie sich zunächst an Ihre Träume erinnern können. Für manche Menschen ist dies eine Selbstverständlichkeit, für andere hingegen eine Fähigkeit, die etwas Übung erfordert.

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich selten an Ihre Träume erinnern – oder befürchten, nie zu träumen –, lassen Sie sich nicht entmutigen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass praktisch jeder träumt, und solange Sie engagiert sind und bereit sind, sich anzustrengen, ist das Erinnern an Träume relativ einfach zu erlernen.

Führen Sie ein Traumtagebuch

Eine der besten Möglichkeiten, Ihrem Gehirn beizubringen, sich an Ihre Träume zu erinnern, ist das *Führen eines Traumtagebuchs*. Das Führen eines solchen Tagebuchs dient mehreren Zwecken.

Erstens vermittelt es Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie es mit der Erinnerung an Ihre Träume ernst meinen. Ein Grund dafür, dass viele Menschen ihre Träume vergessen, liegt unter anderem darin, dass sie ihrem *inneren Selbst nie mitgeteilt* haben, dass sie sich an sie erinnern wollen.

Das Führen eines Traumtagebuchs gibt Ihrem Traumgedächtnis außerdem das *regelmäßige Training*, das es braucht, um sich erinnern zu können. Sich an Träume zu erinnern ist wie Liegestütze. Sie müssen üben, um die Aufgabe regelmäßig ausführen zu können, und wenn Sie eine Weile damit

[32] Clyde H. Reid, Dreams: Discovering Your Inner Teacher (Pennsylvania: Winston Press, 1983).
[33] Clyde H. Reid, "Dreams and Past Lives," The Association for Past-Life Research and Therapy Newsletter 5, no. 2, Spring 1985): 4.

aufhören, müssen Sie möglicherweise wieder von vorne beginnen, um die Fähigkeit zurückzugewinnen.

Und schließlich können Sie durch das Datieren und Aufzeichnen Ihrer Träume Muster und wiederkehrende Themen deutlicher erkennen, die Ihnen sonst möglicherweise entgehen würden.

Sie können einen Teil Ihres Tagebuchs über frühere Leben als Traumtagebuch aufbewahren oder ein separates Notizbuch oder einen Ordner für Ihre Träume führen und nur diejenigen darin festhalten, die potenzielle Reinkarnationserinnerungen enthalten. Bewahren Sie das Tagebuch zusammen mit einem Stift und einer geeigneten Lichtquelle neben Ihrem Bett auf.

Alternativ können Sie auch ein kleines Tonbandgerät neben Ihrem Bett aufbewahren und jeden Traum so aufzeichnen, wie Sie sich daran erinnern. Dann können Sie Ihre Diktate zu einem günstigeren Zeitpunkt in Ihr Traumtagebuch übertragen.

Traumtechnik Nummer 1 – Grundlegende Meditation

***Schritt 1* – Befreien Sie Ihren Körper** *von allen schläfrig machenden* Medikamenten. Es ist wichtig, tagsüber keinen Alkohol oder schläfrig machende Medikamente zu konsumieren, da beide die Traumerinnerung beeinträchtigen können. Wenn Sie regelmäßig *Alkohol, Schlaftabletten* oder andere schlafbeeinträchtigende *Medikamente konsumieren*, müssen Sie möglicherweise mehrere Tage darauf *verzichten*, bis sich Ihr Körper ausreichend entlastet hat, um sich wieder an Ihre Träume erinnern zu können. Denken Sie natürlich daran, die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente nicht ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt abzusetzen.

Schritt 2* – Beginnen Sie mit der *Entspannung, indem Sie Ihren Geist frei machen und *Ihre Atmung verlangsamen*. Nachdem Sie es sich im Bett gemütlich gemacht haben, befreien Sie Ihren Geist von allen irrelevanten Gedanken und beginnen Sie mit der Entspannung, indem Sie Ihre Atmung regulieren. Atme tief und langsam ein und aus. *Konzentrieren Sie s*ich für einige Momente darauf, so tief, entspannt und unbeschwert wie möglich zu atmen.

Viele Denkschulen – sowohl alte als auch moderne – haben gezeigt, dass die *Atemfrequenz das Tempo* für das gesamte physische und emotionale System *bestimmt.* Sie ist gewissermaßen der Dirigent, der die Tempo für Ihre Meditationserfahrung, und *Ihre Atemfrequenz muss langsam, gleichmäßig und entspannt* bleiben, wenn Sie in einen Zustand der Entspannung gelangen möchten.

***Schritt 3* – Schütteln Sie Ihre sorgen ab.** Sagen Sie sich, dass alle Ihre *täglichen Sorgen und Nöte* von Ihnen *abfallen*. Sagen Sie sich im Geiste

oder laut, dass *Ihr Geist nun klar und friedlich* ist und dass Sie bei Ihrer weiteren Entspannung *keine fremden Gedanken stören* werden.

Schritt 4* – Sprechen Sie mit *jedem Körperteil und sagen Sie ihm, dass er sich *entspannen* soll. Konzentrieren Sie sich zunächst auf ihre Zehen. Sagen Sie ihnen im Geiste oder laut, dass sie *völlig entspannt sind und alle Verspannungen und Muskelschmerzen* aus ihnen *weichen*.

Atmen Sie weiterhin *langsam, gleichmäßig und ungezwungen* aus und stellen Sie sich vor, wie ihre *Zehen so entspannt* werden, dass Sie sie kaum noch spüren. Sobald Sie das geschafft haben, machen Sie dasselbe mit den restlichen *Füße*n. Setzen Sie den Vorgang fort mit ihren *Unterschenkeln, Oberschenkeln, Gesäß, Bauch, Hände, Unterarme, Oberarme, Rücken und Nacken.*

Sagen Sie sich zum Schluss, dass Ihr *ganzer Körper jetzt so vollkommen entspannt* ist, dass Sie sich *nur noch Ihres Kopfes bewusst* sind und dass auch dieser so entspannt und friedlich ist, dass es sich anfühlt, als würde er auf einem wunderschönen Wolkenbett schweben.

***Schritt 5* – Erinnern Sie sich an Ihre Träume.** Sagen Sie sich, dass Sie sich an Ihre *Träume erinnern werden*. Sobald Sie sich entspannt haben, sagen Sie laut:
„Heute Nacht werde ich mich an meine Träume erinnern." Oder:
„Heute Nacht werde ich nach jedem meiner Träume aufwachen."

Sprechen Sie die Worte nicht nur mit dem Mund, sondern konzentrieren Sie sich auf ihre Bedeutung und meditieren Sie einige Minuten über Ihre Absicht, bevor Sie einschlafen.

Für optimale Ergebnisse ist es wichtig, dass *dieser Satz* Ihr *letzter Gedanke vor dem Einschlafen* ist (angesichts Ihres tiefen Entspannungszustands sollte dies nicht allzu schwierig sein). Andernfalls wird die Technik nicht so effektiv sein, wenn Sie die Prozedur durchführen und dann Ihren aktiven Geist mit all Ihren Gedanken, Sorgen und Sorgen des Alltags wieder einschalten.

Egal, ob Sie versuchen, sich an Ihre Träume zu erinnern oder nicht, Sie sollten *vor dem Einschlafen immer eine Entspannungstechnik* anwenden, denn Ihre letzten Gedanken bestimmen *und programmieren die Qualität Ihres Schlafs.*

Wenn Sie sich Sorgen machen oder Ihre Gedanken rasen, während Sie in die Bewusstlosigkeit abdriften, wird Ihr Schlaf angespannt und unruhig sein, und Sie sind viel anfälliger für Angstträume, als wenn Sie sich vor dem Schlafen entspannen.

Kurz bevor Sie ind Bett gehen, können Sie sich auch kurz Zeit nehmen, das Datum des Abends in ihrem Traumtagebuch zu schreiben. Das signalisiert ihrem Unterbewusstsein noch mehr, dass Sei sich an ihrenTraum erinnern möchten.

***Schritt 6* – Notieren Sie alle Träume**, an die Sie sich erinnern, sofort nach dem Aufwachen. Es ist *wichtig*, dass Sie Ihre Träume sofort *nach dem Aufwachen notieren*, da Träume dazu neigen, in Vergessenheit zu geraten, wenn Sie ihnen nicht sofort Aufmerksamkeit schenken.

Wie der Psychiater Dr. Richard Goldwater aus Cambridge, Massachusetts, meint, sind Träume *„wie Feen. Wenn man ihnen etwas Gutes gibt und sie gut behandelt, kann man mit ihnen tanzen; wenn man nicht gut mit ihnen umgeht, ignorieren sie einen. Sie kommen nicht zu Ihnen, es sei denn, Sie schaffen einen gastfreundlichen Ort für sie.*"[34]

Viele Menschen können sich mit dieser Methode sofort an ihre Träume erinnern. Sollten Sie jedoch Probleme haben, können Sie hier weitere Techniken ausprobieren.

Traumtechnik Nummer 2 – Die Weckermethode

Wenn Sie einen ungewöhnlich tiefen Schlaf haben, müssen Sie Ihren *Wecker* vielleicht auf *verschiedene Intervalle pro Nacht* einstellen. Oder, wenn Sie es vorziehen, stellen Sie ihn auf ein oder zwei Stunden *vor dem Aufstehen* und stellen Sie ihn dann *alle halben Stunden*. So versuchen Sie, sich *mitten im Traum vom Wecker wecken zu lassen*.

Gehen Sie dabei *kurz die Details des Traums im Kopf* durch und halten Sie ihn anschließend in Ihrem Traumtagebuch oder auf einem Tonbandgerät fest. Wenn Sie sich eine Weile auf den Wecker verlassen, wird Ihr *Gehirn schließlich lernen, sich Träume von selbst zu merken.*

Traumtechnik Nummer 3 – Nährstoffe, die Träume fördern Abrufen

Es gibt *verschiedene Nährstoffe*, die bei manchen Menschen die Erinnerung an Träume fördern. Eine davon ist die *essentielle Aminosäure Phenylalanin*, die natürlicherweise in proteinreichen Lebensmitteln wie *Fleisch, Käse* und Milch vorkommt. Phenylalanin ist eine der beiden Aminosäuren im *Süßstoff Aspartam* (derzeit unter dem Namen NutraSweet erhältlich- ist aber möglicherweise umstritten giftig?). Studien zeigen, dass die Einnahme von Phenylalanin in reiner Form auf *nüchternen Magen vor dem Schlafengehen* den *Schlafbedarf reduzieren* kann. Ich habe festgestellt, dass es durch den *leichteren Schlaf auch die Traumerinnerung deutlich verbessern* kann.

In Reformhäusern ist Phenylalanin in zwei Formen erhältlich: D-Phenylalanin und L-Phenylalanin. Ich habe festgestellt, dass 250 bis 1.000 Milligramm L-Phenylalanin, eingenommen auf nüchternen Magen vor dem Schlafengehen, zu einer *Nacht mit lebhaften Träumen führen*. Dieser Effekt scheint jedoch vorübergehend zu sein, und L-Phenylalanin kann nach einigen Nächten seine Wirkung verlieren. Phenylalanin hat auch einige

[34] Marc Barasch. "A Hitchhiker's Guide to Dreamland," NewAge (October 1983): 41.

potenzielle Nebenwirkungen, die berücksichtigt werden müssen. In Dosen über 500 Milligramm kann es Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit verursachen. Bei manchen Menschen kann es zu Bluthochdruck führen und sollte nicht von Personen mit hohem Blutdruck oder der seltenen Erkrankung Phenylketonurie eingenommen werden. Wie bei allen Vitamin- und Nicht-Vaminpräparaten sollten Sie zur Sicherheit immer einen Arzt konsultieren, bevor Sie diese in Ihren Ernährungsplan aufnehmen.

Ein weiterer Nährstoff, der den Traumprozess verbessern soll (obwohl er bei mir nie diese Wirkung hatte), ist Vitamin B12. Es ist nicht bekannt, dass es *toxisch* ist und kommt natürlich in *Leber, Joghurt, Buttermilch* und den meisten Käsesorten vor. Von seiner traumfördernden Wirkung erfuhr ich erstmals in „Durk Pearsons" und „Sandy Shaws" Buch „ Life Extension":

[Vitamin B 12] kann eine spektakuläre Intensivierung der Farben in Träumen bewirken und manchmal sogar bei Menschen, die noch nie farbige Träume hatten, Farben in den Träumen hervorrufen! Bei der kleinen Gruppe von Menschen, die wir kennen und die es ausprobiert haben, funktioniert es in etwa der Hälfte der Fälle (manchmal sind die Farben so lebendig, dass sie einen aufwecken können!).
Eine Dosis von etwa 1.000 Mikrogramm ist wirksam. Nehmen Sie es gleich nach dem Einschlafen ein. Wenn Sie B12 eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen, tritt der traumverstärkende Effekt selten ein. Es entwickelt sich schnell eine Toleranz gegenüber dieser Wirkung des Vitamins auf die Träume. Wenn Sie also täglich hohe Dosen B12 einnehmen, ist es eher unwahrscheinlich, dass dieser Effekt eintritt.[35]

Nochmals: Obwohl es sich bei *Vitamin B12* um ein äußerst sicheres Vitamin handelt und *keine toxischen Nebenwirkungen bekannt* sind, sollten Sie vor der Einnahme der relativ hohen Dosen, die zur Verbesserung der Träume erforderlich sind, Ihren Arzt konsultieren.

Traumtechnik Nummer 4 – Besprechen Sie Ihre Träume mit Ihrem Familie und Freunde

Eine weitere Möglichkeit, das Erinnern an Träume zu fördern, besteht darin, Ihre Träume regelmäßig mit einem interessierten Familienmitglied, einem Freund oder sogar in einer *Traumdiskussionsgruppe* zu besprechen.

Eines der eindrucksvollsten Beispiele dafür, dass das *Sprechen über Träume die Erinnerung verbessert*, findet sich in den Traumpraktiken eines isolierten Dschungelstammes namens „Senoi", der in den Regenwäldern der malaiischen Halbinsel lebt. Obwohl viele Menschen in der sogenannten modernen Welt Schwierigkeiten haben, sich an ihre Träume zu erinnern,

[35] Durk Pearson und Sandy Shaw, Life Extension (New York: Warner Books, 1982), S. 195.

zeigen die Senoi keine Probleme. Sie können sie sich problemlos *an alle Details ihrer nächtlichen Reisen durch das Traumland erinnern*. Dies scheint vor allem daran zu liegen, dass die Senoi ihre Träume nicht nur als *wichtige Wissens- und Orientierungsquelle* schätzen, sondern dass sich die ganze Familie jeden Morgen nach dem Aufwachen versammelt, um über ihre Träume zu sprechen. [36]

Die Senoi sprechen nicht nur über ihre Träume. Sie üben auch ein *hohes Maß an Kontrolle über ihre Träume* aus und verarbeiten viele ihrer emotionalen und zwischenmenschlichen Probleme in der Traumwelt.

Erzählt beispielsweise ein Senoi-Kind seinen Eltern, es habe geträumt, von einem Tiger gejagt zu werden, weisen die Eltern das Kind behutsam an, am nächsten Abend erneut von der Verfolgung zu träumen, nur dass es sich diesmal umdreht und den Tiger angreift, woraufhin dieser verschwindet.

Ähnlich verhält es sich, wenn ein Senoi träumt, von einem Freund angegriffen oder beleidigt worden zu sein. Er muss am nächsten Tag zu ihm gehen und den Traum besprechen und sicherstellen, dass alle versteckten Feindseligkeiten geklärt werden.

Wissenschaftler, die die Senoi erforscht haben, weisen darauf hin, dass ihre Traumtechniken offenbar funktionieren, denn die Senoi leben in einer Kultur, in der es *weder Gewaltverbrechen noch bewaffnete Konflikte* und praktisch keine psychischen oder physischen Erkrankungen gibt.

Der amerikanische Anthropologe und Psychologe „Kilton Stewart", der mehrere Jahre unter den Senoi lebte, kam zu dem Schluss, dass „sie ein System zwischenmenschlicher Beziehungen aufgebaut haben, das im Bereich der Psychologie vielleicht auf einer Stufe mit unseren[37] Errungenschaften in Bereichen wie Fernsehen und Kernphysik steht."

Viele moderne Traumforscher sind überzeugt, dass die Senoi uns viel beibringen können. Sie kommen zu dem Schluss, dass das Studium, Nachdenken und Sprechen über Träume die Erinnerung an Träume aus zwei Gründen verbessert. Erstens vermitteln sie dem Unterbewusstsein, dass Träume ein wichtiger *Bestandteil des täglichen Lebens* werden sollen. Zweitens: Da wir dazu neigen, von Dingen zu träumen, über die wir lange nachdenken, hat das Sprechen über Träume einen Rückkopplungseffekt, der den gesamten Traumprozess bereichert.

---

[36] Kilton Stewart, "Dream Theory in Malaya," in Altered States of Consciousness, ed. Charles T. Tart (New York: John Wiley & Sons, 1969), pp. 159-68; see also Patricia Garfield, Ph.D., Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974), pp. 80- 117.
[37] Stewart, „Dream Theory", S. 160–61.

TRAINIEREN SIE DAS TRÄUMEN ÜBER VERGANGENE LEBEN

Sobald Sie sich an Ihre Träume erinnern können, *können Sie Ihre Träume so programmieren*, dass sie Ihnen von Ihren *vergangenen Leben erzählen*.

Viele Menschen sind überrascht, dass es bemerkenswert einfach ist, einen Traum zu programmieren oder einen Traum dazu zu bringen, eine bestimmte *Frage zu beantworten*.

Es ist zudem eine sehr alte Praxis.

In ihrem Buch „Creative Dreaming" weist die Psychologin und Traumforscherin „Dr. Patricia Garfield" darauf hin, dass Techniken zum Programmieren von Träumen zur Beantwortung spezifischer Fragen in ägyptischen Aufzeichnungen aus dem Jahr 3000 v. Chr. gefunden wurden. Die alten Assyrer nannten diese Praxis Istiqara, und bei den alten Griechen war sie als „Traum-Inkubation" bekannt.[38]

Viele moderne Forscher haben auch *Methoden* zur *„Inkubation" von Träumen* entwickelt. Obwohl der mythologische Jargon der alten Techniken fehlt, bleibt das Wesentliche dieser Techniken dasselbe.
Das Hervorrufen eines *Traums über ein früheres Leben* (oder über ein Thema, bei dem Sie Traumführung wünschen) umfasst drei grundlegende Schritte.

Schritt 1: Nachdem Sie Ihre nächtliche Traumentspannung durchgeführt haben, *denken Sie eine Weile darüber* nach, was Ihnen *der Traum sagen will*, und wägen Sie die verschiedenen möglichen Antworten sorgfältig ab.

Beispielsweise möchten Sie, dass der Traum Ihnen *eine Szene* aus einem früheren Leben zeigt, die Sie gerne wieder kennenlernen möchten. Oder Sie wünschen sich einen Traum, der Ihnen ein unentdecktes *Talent aus einem früheren Leben* zeigt.

Schritt 2: Sobald Sie wissen, was der Traum Ihnen sagen soll, *formulieren Sie Ihre Bitte* in einer klaren und einfachen Aussage.

Achten Sie darauf, Ihrem *Unterbewusstsein immer klarzumachen*, dass Sie *keine Erinnerungen* aus früheren Leben ans Licht bringen möchten, die zu *traumatisch oder schmerzhaft* für Sie wären. Einmal machte ich den Fehler, einen Traum zu bitten, mir von einer bestimmten Verletzung aus einem früheren Leben zu erzählen, ohne diese Einschränkung hinzuzufügen. Ich wälzte mich eine Woche lang hin und her und hatte lebhafte Albträume davon, wie ich während eines Perserkrieges im 12. Jahrhundert gestorben war.

Wegen dieser Möglichkeit können Sie vor dem Stellen einer bestimmten Frage *auch ein Pendel befragen* (siehe S. 43) und sich dann fragen, ob das

[38] Garfield, Creative Dreaming, S. 26; siehe auch S. 20.

gewählte Thema für Sie *unbedenklich zum Träumen* ist. Oder Sie können Ihre Frage einfach so formulieren, dass eine allzu *schmerzhafte Antwort ausgeschlossen* ist.

Eine solche Bitte könnte beispielsweise lauten:
„Heute Nacht werde ich von einem schmerzfreien früheren Leben träumen, in dem ich meinen jetzigen Mann kannte." Oder:
„Heute Nacht möchte ich von einem schmerzfreien früheren Leben träumen, das meine aktuellen religiösen Bedenken erklärt."

Schritt 3: Wenn Sie sich zum Schlafengehen in einen *Zustand der Entspannung* versetzt haben, *wiederholen Sie die Aufforderung* mehrere Male *laut* und *konzentrieren* Sie sich darauf, während Sie einschlafen.

Schreiben Sie am nächsten Morgen *nach dem Aufwachen* – oder nachts, wenn Sie nach einem Traum aufwachen – *alle Traumerlebnisse* auf, egal wie kryptisch sie auch sein mögen.

Denken Sie daran, dass viele Träume aus früheren Leben zwar klar und deutlich sind, einige jedoch, wie van Waverens Traum vom Richter mit den neun Diamanten unter dem Arm, in der manchmal einschüchternden Symbolsprache des Unterbewusstseins zum Ausdruck kommen. Wenn Sie nach der Traumübung einen *lebhaften oder bewegenden Traum* haben, der aber zunächst nichts mit Ihrer Frage zu tun zu haben scheint*, meditieren Sie darüber* und lassen Sie ihn in Ihrem Bewusstsein reifen.

Schauen Sie hinter die wörtliche Ebene und versuchen Sie herauszufinden, ob es eine allegorische Bedeutung hat. Wenn Sie die Bedeutung immer noch nicht verstehen, *bitten Sie Ihr träumendes Ich um weitere Hilfe*.

Wenn Sie nach der obigen Übung keinen sofortigen Erfolg haben, versuchen Sie es erneut. Achten Sie darauf, dass Sie beim Fragen nach einem bestimmten Traum völlig entspannt sind und Ihre Gedanken tatsächlich auf die Bitte konzentrieren.

Wenn Sie immer noch keinen Erfolg haben, versuchen Sie, die *Übung abzuwandeln.* Denken Sie zum Beispiel vor dem Schlafengehen darüber nach, warum Sie diese spezielle Frage stellen und was Sie durch die Antwort gewinnen könnten. Schreiben Sie sogar ein oder zwei Absätze in Ihr Traumtagebuch über Ihre Erwartungen. Indem Sie diese Zeit damit verbringen, sich *bewusst auf Ihre Bitte zu konzentrieren*, werden Sie die Wahrscheinlichkeit, dass sich Ihr Wunsch in Ihrem Unterbewusstsein festsetzt, weiter erhöhen.

Stellen Sie sich *vor dem Schlafengehen* vor, Sie wären bereits mitten in Ihrem Wunschtraum und *visualisieren Sie*, *was Sie zu sehen erwarten.*

Wenn Sie nicht wissen, was Sie visuell von einem Wunschtraum aus einem früheren Leben erwarten können, *stellen Sie sich stattdessen die Emotionen vor*, die Sie erwarten, und betonen Sie dabei *positive Reaktionen* wie Ruhe, besseres Verständnis und Freude.

Erwarten Sie nicht, dass alle Traumerlebnisse aus früheren Leben visuelle Nachstellungen oder gar symbolische Szenen sind. Nachdem ich mich selbst auf Träume aus früheren Leben programmiert hatte, hatte ich Träume, die überhaupt keine visuellen Szenen enthielten, sondern ausschließlich aus *Hörerlebnissen in Form von körperlosen Stimmen* bestanden, die mir die *Antworten auf meine Fragen* gaben.

Ich hatte auch Träume, in denen mir die Informationen schriftlich präsentiert wurden. Vor einigen Jahren traf ich beispielsweise eine bekannte jamaikanische Schauspielerin. Vom ersten Moment an, als wir uns kennenlernten, überkam uns beide ein starkes Gefühl der Vertrautheit, das Gefühl, uns schon sehr, sehr lange zu kennen. Wir wurden sofort gute Freunde, und obwohl wir damals nicht darüber sprachen, erfuhren wir später, dass wir beide davon überzeugt waren, uns aus einem früheren Leben gekannt zu haben.

Ungefähr zwei Jahre nach unserer Begegnung gab mir ein begabter Hellseher eine Lesung und begann plötzlich, meine Freundin, die Schauspielerin, detailliert zu beschreiben – ihren Lebensstil, ihr emotionales Temperament, ihr Aussehen – alles. Er beschrieb sogar die Natur unserer Freundschaft, unsere Lieblingsthemen und unsere Gemeinsamkeiten. Dann erzählte er mir, dass wir zum ersten Mal im 18. Jahrhundert in einem französischen Fort irgendwo im heutigen Osten der USA befreundet waren. Er erzählte mir auch vieles andere, was uns ein neues Licht auf die Natur und die Komplexität unserer heutigen Freundschaft zu werfen schien.

Meine Neugier war geweckt, und ich beschloss*, einen Traum zu programmieren,* um herauszufinden, ob er mir mehr über diese Offenbarung erzählen könnte. Und an diesem Abend träumte ich im Schlaf, dass ich durch ein Universum flog, das nur mit einem Ozean aus Wörtern gefüllt war, die alle bewegungslos im Raum schwebten. Das Firmament dieses Kosmos aus Wörtern war nicht dunkel, sondern weiß, so dass alle schwebende Wörter deutlich auffielen. Und als ich durch dieses dreidimensionale Wörterbuch sauste, erreichte ich mich plötzlich ein Wort, das meine ganze Vision enthielt, der Name der Vision ist „Onondaga".

Ich wusste damals nicht, was das Wort bedeutete, aber ich schrieb es in mein Traumtagebuch. Als ich am nächsten Tag nachforschte, fand ich heraus, dass Onondaga der *Name eines Sees* in Syracuse, New York, ist und dass sich dort das Fort „St. Marie de Gannentaha" befand, ein alter französischer Stützpunkt und eine der ersten Siedlungen dieser Gegend.

WIE MAN EINEN TRAUM FORTFÜHRT WENN MAN WACH WIRD

Wenn Sie einen *Traum aus einem früheren Leben* haben, aber *nicht verstehen*, was er Ihnen sagen soll, haben Sie mehrere Möglichkeiten. Sie können ihn *einfach in Ihrem Tagebuch notieren* und warten, bis weitere Informationen auftauchen, die Ihnen helfen, ihn zu verstehen.

Sie können *weitere Informationen durch Ihre Träume anfordern*. Sie können den Traum als *Thema einer Meditation* über Ihr früheres Leben nutzen oder den Traum nach dem Aufwachen mithilfe einer von C.G. Jung entwickelten Technik, der sogenannten *„aktiven Imagination",* weiterverfolgen.

Bei der *aktiven Imagination* ist der Mensch *völlig wach*, befindet sich aber in einem entspannten Zustand *und visualisiert dann ein Bild* oder eine *Szene aus einem Traum,* über den er mehr erfahren möchte. Ohne bewusstes Eingreifen *lässt der Visualisierer das Traumbild dann einfach tun* und lassen, was es will, es wächst und verändert sich, wie es seine eigenen inneren Prozesse vorgeben.

Aktive Imagination ist eine Art *bewusste Form des Träumens* (oder Visualisieren). Oder, wie der britische Psychiater „Anthony Storr" es ausdrückt, es ist „ein Zustand der Träumerei, in dem das Urteil ausgeschlossen wird, das Bewusstsein jedoch erhalten bleibt."[39]

Um einen Traum mit aktiver Imagination fortzusetzen, nehmen Sie sich etwa eine *halbe Stunde* Zeit. Suchen Sie sich einen *bequemen Platz* und *entspannen Sie sich.*

Sobald Sie Ihre *Gedanken beruhigt* haben und sich völlig entspannt fühlen, *visualisieren Sie den Traum* aus Ihrem früheren Leben, den Sie weiter erforschen möchten, und rufen Sie sich noch einmal *jedes Detail ins Gedächtnis*, an das Sie sich erinnern. Sie können auch ein Tonbandgerät verwenden, damit Sie Ihren aktiven Imaginationsprozess nicht durch Notizen unterbrechen müssen.

Sobald Sie das Traumbild *so lebendig wie möglich nachbilden*, lehnen Sie sich einfach zurück und lassen Sie das Bild tun, was es will. Denken Sie auch daran, Ihren *Impulsen zu folgen*.

Wenn Sie sich beispielsweise einen österreichischen Ballsaal aus dem 18. Jahrhundert vorstellen und plötzlich den Drang verspüren, durch eine Tür am anderen Ende des Raumes zu gehen, lassen Sie Ihr imaginäres Selbst durch die Tür gehen. Versuchen Sie jedoch nicht bewusst zu erahnen, was Sie dort vorfinden werden. Lehnen Sie sich einfach zurück und lassen Sie Ihrer *Phantasie freien Lauf*. Seien Sie auch nicht beunruhigt, wenn sich der

[39] C. G. Jung, The Essential Jung, selected and introduced by Anthony Storr (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1983), p. 21.

Ballsaal plötzlich in ein Boot verwandelt oder ein unbelebter Gegenstand wie eine Statue oder eine Standuhr anfängt, mit Ihnen zu sprechen oder Ihnen Ratschläge zu geben. Denken Sie immer daran, dass die Sprache der inneren Erfahrung eine *symbolische Sprache* ist.

C.G. Jung ermutigte seine Patienten auch, ihre aktiven *Vorstellungen zu zeichen und zu malen*. Dies ist ein weiterer Ansatz, den Sie ausprobieren könnten. Sobald Sie sich eine *Abfolge von Szenen* oder Eindrücken aktiv vorgestellt haben, *studieren Sie diese* und achten Sie darauf, ob Ihnen bestimmte Themen oder Botschaften auffallen.

Gehen Sie, genau wie bei Träumen, nicht automatisch davon aus, dass die Informationen, die Sie durch *aktives Imaginieren* gewinnen, eine wörtliche Abschrift eines Ihrer früheren Leben sind. Es kann sich um eine *symbolische Botschaft* aus Ihrem Unterbewusstsein oder sogar um eine Reihe *allegorischer Bilder* handeln, die sich auf verschiedene psychologische Ereignisse in Ihrem Kopf beziehen.

Konzentrieren Sie sich in jedem Fall auf die *Szene* oder das Bild, das Ihnen am bedeutsamsten erscheint, und achten Sie darauf, was die Gesamtaussage Ihnen sagen soll.

Wenn Sie beispielsweise ein Bild von vielen hungernden Menschen sehen, untersuchen Sie sich selbst und prüfen Sie, ob Ihr Unterbewusstsein Ihnen tatsächlich sagen will, dass ein Teil von Ihnen hungert.

Ähnlich verhält es sich, wenn Sie ein Bild von „Marilyn Monroe" sehen: Gehen Sie nicht automatisch davon aus, dass Sie eine Verbindung zu ihr aus einem früheren Leben haben. Fragen Sie sich stattdessen, was Marilyn Monroe auf *archetypischer oder symbolischer Ebene* für Sie darstellt, und prüfen Sie, ob dieses Bild Ihnen hilft, die Botschaft Ihres Unterbewusstseins zu entschlüsseln.

Sobald Sie das Gefühl haben, eine solche Bilderfolge entschlüsselt zu haben, schreiben Sie sie in Ihr Tagebuch über Ihr früheres Leben, als einen weiteren möglichen Szenerie, die von Ihrem Fresko aus dem früheren Leben gelöscht wurde.

Aktive Imagination ist nicht nur ein Werkzeug zur Entschlüsselung von Träumen aus früheren Leben, sondern hat auch viele andere Anwendungen. Jung ermutigte seine Patienten können es als Möglichkeit nutzen, einen *beständigen und kontinuierlichen Dialog mit ihrem Unterbewusstsein* aufzubauen – ein fortlaufender Prozess, der nach Ansicht von Jung ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens eines jeden humanen Wesens ist.[40]

[40] Janet Dallett, "Active Imagination in Practice," in Jungian Analysis, ed. Murray Stein (Boulder, Colorado: Shambhala, 1982), p. 172.

Eine weitere Traumtechnik, die genutzt werden kann, um Informationen aus früheren Leben zutage zu fördern, die aber schwieriger zu meistern ist, ist das „klare Träumen", also die Fähigkeit, *in seinen Träumen wach zu sein.* In einem Klartraum ist man sich nicht nur *völlig bewusst, dass man träumt*, sondern kann dieses Bewusstsein auch nutzen, um den *Trauminhalt zu lenken* und zu kontrollieren.

Ich konnte mich nur wenige *Klarträume aus früheren Leben* programmieren, zähle sie aber zu den tiefgreifendsten Erfahrungen meines Lebens. Trotz der Schwierigkeit, diese Fähigkeit zu meistern, ist Klarträumen daher eine Methode, die es wert ist, erforscht zu werden.

Wie viele der in diesem Buch vorgestellten Techniken ist auch luzides Träumen eine *uralte Praxis*. In Tibet galt die Fähigkeit, im Traum wach zu sein, als Voraussetzung für spirituellen Fortschritt und wurde als Yoga des Traumzustands oder Mi-lam bezeichnet.

In seinem Buch „Die tantrische Mystik Tibets" schreibt der renommierte Orientalist und Übersetzer des I Ging, John Blofeld:
„In diesem Yoga wird dem Adepten beigebracht, nach Belieben in den Traumzustand einzutreten, seine Eigenschaften zu erforschen und ohne Unterbrechung seines normalen Bewusstseinsstroms in den Wachzustand zurückzukehren. Dadurch entdeckt er die illusionäre Natur beider Zustände und lernt, wie man stirbt... und ohne Gedächtnisverlust wiedergeboren wird."[41]

Obwohl Forscher in der westlichen Welt das luzide Träumen seit mindestens einem Jahrhundert erforschen, hat dieser seltsame Geisteszustand erst in den letzten Jahren in der wissenschaftlichen Gemeinschaft an Bedeutung gewonnen. 1981 erkannte die „Association for the Psychophysiology Study of Sleep" das luzide Träumen als ein Phänomen an, das einer wissenschaftlichen Untersuchung würdig ist, indem sie die Veröffentlichung einer Reihe von Artikeln zu diesem Thema ermöglichte. Seitdem gibt es immer mehr Forscher die davon angezogen wurden.[42]

Techniken zum Herbeiführen luzider Träume

Bevor Sie lernen können, einen Klartraum aus einem früheren Leben herbeizuführen, müssen Sie zunächst lernen, wie man überhaupt Klarträume hat. Nachdem Sie gelernt haben, sich an Ihre *Träume zu erinnern*, können Sie sich während Ihrer nächtlichen Traumprogrammierung *einfach einen Klartraum wünschen*. Dies erreichen

[41] John Blofeld, The Tantric Mysticism of Tibet (New York: E. P. Dutton, 1977), p. 232.
[42] Stephen LaBerge, Ph.D., Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), pp. 70-71.

Sie, indem Sie sich sagen:
„Heute Nacht, während ich träume, werde ich erkennen, dass ich träume."

Wie bei allen Traumwünschen sollte *dieser Satz meditiert und mehrmals mit Überzeugung wiederholt* werden.

In seinem Buch „Lucid Dreaming" – einem hervorragenden Nachschlagewerk zur Geschichte und zum aktuellen wissenschaftlichen Stand des luziden Träumens – bietet der Psychologe „Stephen LaBerge" von der Stanford University eine alternative Methode an, die er im Rahmen seiner Forschungen am Schlaflabor der Stanford University entwickelt hat.

LaBerge, einer der modernen Pioniere der luziden Traumforschung, nennt seine Methode *„Mnemonische Induktion luzider Träume*" *(MILD*). Trotz des etwas einschüchternden Namens stellt LaBerge fest, dass MILD auf nichts Komplexerem oder Esoterischerem basiert als *„unserer Fähigkeit, uns daran zu erinnern, dass es Handlungen gibt, die wir in Zukunft ausführen möchten.*"[43]

Nachdem LaBerge betont hat, dass ein *starker Wunsch, einen luziden Traum zu haben*, unabdingbar ist, beschreibt er das Verfahren in vier einfachen Schritten.

1) Wenn Sie irgendwann am frühen *Morgen spontan aus einem Traum erwachen*, gehen Sie in *Gedanken noch einmal schnell jedes Detail* des Traums durch und *wiederholen* Sie den Vorgang mehrere Male, bis Sie sich den *Traum vollständig eingeprägt* haben.
2) Während Sie dann *noch im Bett liegen*, sagen Sie sich mehrmals: *„Wenn ich das nächste Mal träume, möchte ich daran denken, zu erkennen, dass ich träume.*"
3) Nachdem Sie diesen Satz wiederholt haben, *versetzen Sie sich in den Traum zurück, den Sie gerade geträumt haben*, und stellen Sie sich dieses Mal vor, dass Ihnen *klar ist, dass Sie träumen*.
4) Behalten Sie die Visualisierung im Kopf, bis sie klar fixiert ist, sonst fallen Sie wieder in den Schlaf.[44]

Wenn alles gut geht und Sie dieses Verfahrens streng befolgen, behauptet LaBerge, werden Sie feststellen, dass Sie in einem *weiteren Traum klar denken* (obwohl dieser nicht unbedingt dem vorherigen ähnelt).

Der deutsche Psychologe „Paul Tholey" schlägt vor, luzide Träume zu erzeugen, indem man sich einfach *fünf- bis zehnmal täglich* die Frage stellt:
„Träume ich?" oder
„Ist das ein Traum?" stellt.

Indem man sich im Wachzustand *regelmäßig fragt, ob man träumt*, erhöht man deutlich die Wahrscheinlichkeit, sich die *gleiche Frage auch im Traum*

---

[43] Stephen LaBerge, Ph.D., Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), pp. 140.
[44] Stephen LaBerge, Ph.D., Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), pp. 140-41.

zu stellen. Tholey zufolge haben die meisten Menschen mit dieser Vorgehensweise *innerhalb eines Monats* einen luziden Traum.[45]

Ein Trick, den ich verwende, um mich an diese Routine zu halten, besteht darin, die *Frage auf kleine Notizkarten zu schreiben* und diese an *verschiedenen Stellen zu platzieren*, auf die ich tagsüber oft blicke. Sie können zum Beispiel eine Karte auf den Spiegel im Badezimmerschrank legen, wo Sie sie beim Zähneputzen sehen, über das Waschbecken, wo Sie abwaschen, auf Ihren Schreibtisch oder in eine Schreibtischschublade, die Sie häufig öffnen und schließen, auf Ihren Nachttisch, auf ein Lesezeichen, auf ein häufig benutztes Notizbuch und, wenn Sie erfinderisch sind, können Sie sogar eine kleine Erinnerung irgendwo auf das Zifferblatt Ihrer Uhr kleben.

Tholeys Vorschlag ist nicht neu. In seinem Buch „Teachings of Tibetan Yoga" zitiert der buddhistische Gelehrte „Garma CC Chang" eine Passage aus einem tibetischen Manuskript aus dem 11. Jahrhundert, das eine ähnliche Technik zur Herbeiführung eines Klartraums anbietet. Zunächst wird dem Adepten geraten, den *starken Wunsch zu entwickeln*, im *Traumzustand bewusst* zu werden und sich von Rauschmitteln und anderen Substanzen fernzuhalten, die den Körper belasten. Anschließend heißt es:

„Wenn man tagsüber ständig daran denkt, dass alles, was man sieht, hört, berührt..., ein Traum ist, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, Träume nachts zu erkennen, erheblich."[46]

Obwohl es nicht in Form einer Frage formuliert wird, bleibt das Endergebnis einer solchen Übung – die *ständige Verstärkung* einer introspektiven Haltung gegenüber der möglichen traumhaften Natur einer Erfahrung – dasselbe.

In seiner mittlerweile berühmten Buchreihe, in der er seine Gespräche mit einem „Yaqui-Indianer" namens „Don Juan", einem Brujo oder Zauberer, beschreibt, berichtet der Anthropologe „Carlos Castaneda", dass die Yaqui-Indianer auch von einer besonderen Art des „Träumens" sprechen, die eine verblüffende Ähnlichkeit mit luzidem Träumen aufweist.

Wie Don Juan Castaneda mitteilte, bedeutete „Träumen" die Entwicklung einer besonderen Kontrolle über die eigenen Träume, sodass die darin gemachten Erfahrungen und die im Wachzustand erlebten Erfahrungen die gleiche pragmatische Bedeutung erhielten. Die Zauberer behaupteten, dass unter dem Einfluss des „Träumens" die üblichen Kriterien zur Unterscheidung zwischen Traum und Realität unerlässlich würden."[47]

---

[45] Paul Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams," Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-80, as quoted in LaBerge, Lucid Dreaming, p. 132.
[46] Garma C. C. Chang, trans, and ed., Teachings of Tibetan Yoga (Secaucus, New Jersey: Citadel, 1974), p. 88.
[47] Carlos Castaneda, Tales of Power (New York; Simon & Schuster, 1974), p. 18.

Die Technik, die Don Juan Castaneda beibrachte, um einen solchen luziden Zustand zu erreichen, bestand darin, den *ständigen Blick auf seine Hände* mit dem *Bewusstsein zu verbinden*, dass er träumte. Der Punkt war natürlich, dass Castaneda durch die untrennbare Verknüpfung der beiden Aktivitäten in seinem Geist früher oder *später im Traum auf seine Hände zu blicken* und dieselbe Erkenntnis auslösen würde. Castaneda berichtet, dass es zwar schwierig war, Klarheit im Traumzustand zu erlangen, er mit dieser Methode jedoch schließlich Erfolg hatte.

Was tun bei Problemen?

Für manche Menschen ist luzides Träumen eine relativ leicht zu erlernende Fähigkeit, für die meisten *erfordert Klarträumen jedoch Übung*. Wenn Sie es mit luzidem Träumen versuchen, aber keinen Erfolg haben, können Sie verschiedene Dinge tun. Eine Möglichkeit ist, den *Wecker auf einen sehr frühen Morgen zu stellen* und *dann eine Meditation* zur Luziditäts-programmierung durchzuführen. Studien haben gezeigt, dass luzides Träumen *nach mehreren Stunden Schlaf viel leichter zu erreichen* ist und die meisten luziden Träume am frühen Morgen auftreten.

Wer Schwierigkeiten hat, dem empfiehlt Garfield, *tagsüber mehr über Träume nachzudenken* und sich darauf zu konzentrieren, zu erkennen, welche *Regeln die eigenen Erfahrungen im Wachzustand* von denen unterscheiden, die man in seinen Träumen erwartet.[48] Da wir dazu neigen, von dem zu träumen, was unsere *Gedanken im Wachzustand beschäftigt*, führt diese Übung dazu, dass wir uns unserer Träume während des Schlafs bewusster werden.

In dem von Chang zitierten tibetischen Manuskript aus dem 11. Jahrhundert heißt es, wenn eine Person auch *nach vielen Versuchen keinen Erfolg* hat, sei dies ein Hinweis darauf, dass *„ihr Geist voller ablenkender Gedanken ist oder ihr Verlangen danach schwach ist*", und diese beiden Probleme müssten behoben werden, bevor mit Erfolg zu rechnen sei.[49]

[48] Garfield, Creative Dreaming, p. 149.
[49] Chang, Tibetan Yoga, p. 67.

WIE MAN EIN VERGANGENES LEBEN IM KLARTRAUM HERVORRUFT

Obwohl es kaum moderne Forschung gibt, die den Zustand des Klarträumens mit der Erinnerung an frühere Leben in Verbindung bringt, sind sich Forscher einig, dass man *in einem Klartraum praktisch alles wählen und steuern kann, was geschehen soll*. Daher ist die Erinnerung an frühere Leben nicht ausgeschlossen.

In meinen eigenen Klarträumen habe ich verschiedene Techniken angewendet. In einem dieser Fälle war ich beispielsweise wach und mitten in einem Klartraum. *Ich zwang mich einfach dazu, zu einer Szene aus meinem früheren Leben zurückzukehren* und wurde durch die Zeit zurückversetzt, während ich eine lebhafte Erinnerung an ein früheres Leben hatte.

In einem anderen Traum *erwachte ich in der Gegenwart eines anderen Individuums*, einer undeutlichen, aber menschenähnlichen Energieerscheinung, die ein Gefühl großer Weisheit und Mitgefühls ausstrahlte. Ich *bat dieses Wesen, mir eines meiner früheren Leben zu zeigen.* Daraufhin nahm mich das Wesen an die Hand und flog mit mir buchstäblich durch die Wolken und zurück durch die Zeit. Anschließend erklärte es mir, was ich sah, und beantwortete meine Fragen, während wir eine Szene aus einer meiner früheren Inkarnationen besuchten. (Weitere Informationen zur Rolle solcher „Führer" oder „Schutzfiguren" bei Erfahrungen mit früheren Leben finden Sie auf den Seiten 00000-00000000.)

Der Schlüssel zur Umwandlung eines Klartraums in einen Klartraum aus einem *früheren Leben* scheint also *einfach darin* zu liegen, *es zu wollen*.

Wenn Sie sich jedoch in einem Klartraum befinden, ist es sehr wichtig, *positiv und konzentriert* zu denken. In einem Klartraum, als ich über einen wunderschönen Bergsee flog, bekam ich plötzlich Angst, als mir klar wurde, dass ich mir nur eine Seeschlange unter dem Wasser des Sees vorstellen musste, und schon würde eine erscheinen. Und tatsächlich, sobald mir dieser *Gedanke durch den Kopf* ging, *begann sich eine Seeschlange* in den Tiefen des glitzernd klaren Wassers *zu materialisieren*, und wie ein pflichtbewusstes Senoi-Kind musste ich meine Angst schnell unterdrücken und die Seeschlange mit meinem Willen verschwinden lassen, bevor ich weitermachen konnte.

Die Lehre daraus ist, dass man während eines luziden Traums aus einem früheren Leben immer auf der Hut sein sollte, um *fremde Gedanken und Impulse*, die den Traum in andere Richtungen lenken.

Ich halte es für wichtig, darauf hinzuweisen, dass ich dieser Gefahr während eines Klartraums aus einem früheren Leben nur dann nicht begegnet bin, wenn ich von den oben genannten *Schutzfiguren* durch die

Erfahrung *geführt wurde*. Auch andere Forscher haben die offensichtliche Bedeutung *solcher „Traumführer*" hervorgehoben.

Garfield berichtet beispielsweise, dass das Konzept der Beschwörung einer schützenden Schutzfigur, obwohl es noch nicht in die moderne Klartraumforschung Eingang gefunden hat, in vielen älteren und kulturell vielfältigen Denkschulen zu finden ist.

Bei den *amerikanischen Ureinwohnern* waren solche *„Traumfreunde*" *unerlässlich*, bevor der Suchende ausgedehnte Reisen durch die Welt der Träume unternehmen konnte. Die Ojibwa nannten sie Manidos („Schutzgeister").[50] In Tibet wurden sie als Viras („Helden") und Dakinis („Feen") bezeichnet, und jedem Adepten wurde geraten, sich mit einem von mehreren anzufreunden, bevor er tiefer in die verschiedenen Ebenen des Traumzustands reiste.

Die Senoi nennen sie einfach „Vater" oder „Kindfreund", und obwohl jeder Senoi-Träumer mindestens einen oder zwei pflegt, gelten diejenigen, die das Glück haben, viele solcher Schutzfiguren kennenzulernen, als große Schamanen.[51]

Es ist faszinierend festzustellen, dass die Senoi glauben, dass eine *Schutzfigur nicht menschlich aussehen muss*, um solchen Schutz zu bieten, sondern ebenso wirksam sein kann, selbst wenn sie die Form eines natürlichen Objekts wie eines *Steins oder einer Blume*.[52]

Sobald Sie also den Punkt erreicht haben, an dem Sie Ihren eigenen Klartraum aus einem früheren Leben herbeiführen können, *können Sie*, anstatt sich allein auf den Weg zu machen, *immer einen Begleiter oder Traumfreund heraufbeschwören*, der Ihnen hilft.
Welche Bilder Sie sich als Traumfreund vorstellen können und was solche Schutzfiguren repräsentieren, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

[50] Garfield, Creative Dreaming, p. 67.
[51] Ebenda, p. 157.
[52] Ebenda, p. 91.

4. Meditationstechniken

Aus verschiedenen Gründen kann Meditation – begleitet von einem Leben in Altruismus *und* Dienst am Nächsten – *letztlich der* beste Weg zur Selbsterkenntnis *und zur Erkenntnis vergangener Existenzen sein.*
Richtig praktiziert, bietet Meditation den größten spirituellen und psychologischen Schutz. Bei dieser Methode werden Erinnerungen nicht an die Oberfläche getrieben, und das Wissen darüber kommt wahrscheinlich nicht vorzeitig.
Ihre Intimität bleibt erhalten und ihre Bedeutung wird von einem fremden, wenn auch sympathischen Zuschauer wahrscheinlich nicht missverstanden.
GINA CERMINARA: Marty lebt viele Lieben

Wenn Sie gelernt haben, *Informationen aus früheren Leben in Ihren Träumen* an die Oberfläche zu bringen, können Sie diese mit etwas Übung auch *im Wachzustand an die Oberfläche bringen*. Eine der gängigsten Techniken hierfür ist die *Meditation*.

Die Verwendung von Meditation zur Erweckung von Erinnerungen an frühere Leben ist keineswegs neu. Schon im 4. Jahrhundert v. Chr. erklärte „Patanjali", der Begründer der *Yoga-Philosophie*, seinen Schülern, dass sie sich allein durch Meditation an ihre früheren Leben erinnern könnten.[53]

Ähnlich verhält es sich im Im Itivuttaka, einem alten buddhistischen Text, heißt es, dass man sich durch Hingabe an die Meditation an „viele vergangene Existenzen mit all ihren charakteristischen Merkmalen und Einzelheiten" erinnern kann und in der Lage ist zu sagen:
"Dort war ich und hatte einen solchen Namen, gehörte zu einer solchen Familie, hatte ein solches Aussehen, aß solche Arten von Nahrung, nahm an solchen Freuden und Leiden teil, und so war meine Lebensspanne."[54]

[53] Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood, trans, and commentary, How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali (New York Mentor, 1953), p. 30.
[54] Nvanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation (New York Samuel Weiser, 1962), p. 164.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN, DIE VOR BEGINN DER MEDITATION ZU TREFFEN SIND

Der einzige Unterschied zwischen alten und modernen Meditationstechniken besteht darin, dass die meisten alten Techniken Monate, ja sogar *Jahre intensiver Übung* erfordern, um Ergebnisse zu erzielen. Moderne Forschungen haben jedoch gezeigt, dass es *erstaunlich einfach ist*, *Erinnerungen an vergangene Leben* durch Meditation wiederzuerlangen.

So einfach sogar, dass viele Forscher frühere Leben erforschende Menschen davor warnen, sich von schnellen Erfolgen dazu verleiten zu lassen, ohne vorherige Sicherheitsvorkehrungen unbesonnen weiterzumachen.

Vorsichtsmaßnahme 1 – *Beginnen Sie nicht mit einer Haltung der Angst oder Sorge*

Für die meisten Menschen ist die Erforschung früherer Leben durch Resonanz oder Träume ein relativ sicheres Unterfangen, da beide Methoden Gefühle und Prozesse beinhalten, die sie bereits erlebt haben. Wenn Sie jedoch beginnen, sich in einige der fortgeschritteneren Techniken zu vertiefen, die in diesem Buch beschrieben werden, und damit beginnen, Ihre Erinnerungen aus dem vergangenen Leben aggressiver an die Oberfläche zu bringen, werden Sie sich vielleicht mit Ängsten und Befürchtungen konfrontiert sehen.

Viele Menschen haben *Angst davor, eine Erinnerung wiederzuerlangen*, die zu *schmerzhaft* für sie ist. Eine andere ist, dass sie auf ein früheres Leben stoßen, in dem sie eine beschämende oder anrüchige Person waren. Beides ist möglich, aber wie ich in Kapitel 1 erläutert habe, *schützt Ihr Unterbewusstsein Sie in der Regel automatisch* vor Erinnerungen, die zu schmerzhaft oder traumatisch für Ihr Bewusstsein sind.

Sie können auch Ihrem Unterbewusstsein helfen, diese natürliche Funktion zu erfüllen, indem Sie auf seine Fähigkeit vertrauen, Sie zu schützen und eine *Haltung des Friedens und der Ruhe aufrechtzuerhalten*, wann immer Sie sich auf tiefe Erkundungen Ihres vergangenen Lebens einlassen.

Erwarten Sie nicht, dass etwas *Schmerzhaftes* oder Schlimmes passiert, denn solche Erwartungen können in gewisser Weise zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden. Ihr Unterbewusstsein nimmt die Dinge sehr wörtlich, und wenn es ständig den Eindruck hat, dass alle Ihre Anfragen nach Informationen über frühere Leben von Angst geprägt sind, kann es manchmal fälschlicherweise annehmen, dass Sie tatsächlich nach Informationen fragen, die Angst auslösen.

Vorsichtsmaßnahme 2 – *Gehen Sie vorsichtig vor und hören Sie auf Ihr inneres Rat*

Obwohl Ihr Unterbewusstsein Sie natürlich zu schützen versucht, müssen Sie Ihren Teil dazu beitragen und auf seine *Signale achten*. Gehen Sie langsam vor, und wenn Erinnerungen auftauchen, achten Sie genau darauf, *was Ihre Intuition Ihnen als Nächstes rät*.

Wenn Sie beginnen, eine scheinbar harmlose Erinnerung aus einem früheren Leben freizulegen, aber plötzlich ein *unerklärliches Unbehagen* oder eine *böse Vorahnung* verspüren, hören Sie auf. Geben Sie die Erforschung dieser Erinnerung entweder ganz auf oder *fragen Sie Ihr Unterbewusstsein um Rat*, was als Nächstes zu tun ist, indem Sie ein Pendel, Fingerbewegungen oder die Bitte einsetzen, Ihnen die Informationen im Traum mitzuteilen.

Aber vor allem: Pflügen Sie *nicht einfach rücksichtslos* durch die Tiefen Ihrer Psyche. *Ihre Psyche* ist ein komplexes und vielschichtiges Gebilde, und Sie müssen ihr *mit Rücksicht und Respekt begegnen*, um ihre labyrinthischen Gänge sicher zu durchqueren.

Vorsichtsmaßnahme 3 – *Holen Sie aktiv den Rat Ihres Unterbewusstseins ein*

Der vielleicht wichtigste Punkt, den Sie bei der *Entwirrung Ihrer vergangenen Leben* im Hinterkopf behalten sollten, ist, dass Ihr „wahres Selbst" – das Selbst, das die *Gesamtheit all Ihrer Inkarnationen* umfasst und das jetzt in Ihrem Unterbewusstsein verborgen liegt – weitaus umfassender und erfahrener ist, als Ihre gegenwärtigen Vorstellungen von sich selbst es zulassen. Das Unbewusste ist auch *intelligent und weise* und wartet sehnsüchtig darauf, ihre Weisheit mit Ihnen zu teilen, um Ihnen zu *helfen, zu dem größeren Wesen zu erblühen*, das sowohl Ihr Geburtsrecht als auch Ihre Bestimmung ist.

Gewöhnen Sie sich an, mit diesem größeren und weiseren Teil von Ihnen zu kommunizieren, indem Sie einen *regelmäßigen Dialog mit Ihrem Unterbewusstsein* führen.

Befragen Sie Ihr Unterbewusstsein nicht nur zu möglichen schmerzhaften oder traumatischen Erinnerungen an frühere Leben, sondern auch *zu allen Entscheidungen*, die mit der Erforschung früherer Leben verbunden sind (oder zu allen anderen Dingen in Ihrem Leben, zu denen Sie Rat suchen).

Verwenden Sie auch hier die Technik, die für Sie am einfachsten ist – *Pendel, Fingerbewegungen oder Träume.*

Wenn Sie die Kommunikation mit Ihrem Unterbewusstsein verbessern, werden Sie möglicherweise feststellen, dass Sie diese Verfahren *irgendwann* ganz aufgeben und *direkt mit Ihrem inneren Selbst kommunizieren* können. So können Sie beispielsweise feststellen, dass Sie

irgendwann einen Punkt erreichen, an dem Sie *mental eine Frage stellen* können und Ihre eigene *intuitive Stimme Ihnen sofort die Antwort* gibt.

Die Wahrheit ist, dass uns das *Unterbewusstsein ständig Ratschläge und Geistesblitze gibt*.

Der Grund dafür, dass wir uns dessen *meist nicht bewusst* sind, liegt darin, dass wir unseren Geist allzu oft so sehr vom unaufhörlichen *Geplapper alltäglicher Gedanken überfluten* lassen, dass wir dem allgegenwärtigen Flüstern unseres Unterbewusstseins keine Beachtung schenken. Dennoch können Sie sich keinen größeren Gefallen tun, als eine kontinuierliche Kommunikation mit Ihrem Unterbewusstsein, Ihrem größeren und weiseren Selbst, aufzubauen.

Vorsichtsmaßnahme 4 – *Bitten Sie um Schutz durch eine „Schutzfigur“*

Eines der faszinierendsten Phänomene, das bei der Erforschung des menschlichen Unterbewusstseins an die Oberfläche kommt, ist das Auftreten von „Schutzfiguren“.

Es handelt sich um *Engel, Geistführer oder kosmische Lehrer*, die den Entdecker beschützen und ihm auf seinen Reisen durch die Landschaft des *inneren Selbst Führung bieten*.

Wie wir gesehen haben, tauchen solche Gestalten häufig bei *Traumerkundungen* auf, werden aber auch mit zahlreichen anderen Phänomenen der menschlichen Psyche in Verbindung gebracht.

Menschen, die beispielsweise *Nahtoderfahrungen* oder NDEs (Near-Death-Experience) erlebt haben, berichten häufig, dass sie während ihrer Reise von einer Art schützender und *liebevoller spiritueller Entität geführt* oder bewacht wurden. Auch im Bereich der *transpersonalen Psychologie* (dem Teilgebiet der Psychologie, das sich mit *nicht-alltäglichen oder veränderten Bewusstseinszuständen* befasst) wird häufig von Begegnungen mit spirituellen oder *"übermenschlichen" Wesen* berichtet. Sogar Personen, die routinemäßig Zeit in Isolationsbecken verbringen, berichten von Begegnungen mit solchen Führern oder Lehrern.

Daher überrascht es nicht, dass das spontane Erscheinen von Schutzfiguren auch bei *vielen Rückführungen* eine wichtige Rolle spielt. Rückführungstherapeuten haben festgestellt, dass Patienten oft von der *Anwesenheit von Geistführern* berichten, wenn sie in einen Zustand des Bewusstseins aus einem früheren Leben zurückgeführt werden.

Solche Geistführer erfüllen verschiedene Funktionen. Manchmal erklären sie, was während einer Rückführung geschieht oder warum einem Menschen ein bestimmtes Leben gezeigt wurde. Manchmal sind sie nur anwesend, um *Rat und moralische Unterstützung* zu bieten. Interessanterweise haben Forscher herausgefunden, dass Menschen, die in die *Zeit zwischen zwei früheren Leben* (Zwischenleben) zurückgeführt

werden, oft von der Anwesenheit vieler spiritueller Lehrer berichten, die ihnen Rat und Hilfe bei der *Planung ihres nächsten Lebens* geben.

Was sind solche Wesen?

Manche Menschen betrachten sie lieber als *personifizierte Aspekte ihres eigenen Unterbewusstseins*, ähnlich wie Freuds Konzept des „Über-Ichs".

Andere glauben, es handele sich um *tatsächliche spirituelle Wesenheiten*, die auf höheren Bewusstseinsebenen existieren. Was auch immer die Erklärung sein mag, viele Rückführungstherapeuten haben festgestellt, dass solche Persönlichkeiten von unschätzbarem Wert sein können, um einen Patienten zu den Erinnerungen zu führen, die die wertvollsten Informationen enthalten. Sie können auch dazu beitragen, einen Patienten von Erinnerungen wegzuführen, die zu schmerzhaft sind, um sie sicher zu erforschen.

Aufgrund der schützenden und positiven Funktion dieser Wesenheiten lehnen manche Therapeuten eine Rückführung ab, es sei denn, dies geschieht unter der Anleitung einer Schutzfigur. Der kalifornische Psychiater „Dr. Ernest Pecci" erklärt beispielsweise: „Ich führe selten eine Rückführung in ein früheres Leben durch, es sei denn, mein Patient hat erfolgreich Kontakt zu einem spirituellen Führer oder Lehrer aufgenommen, der eine Verbindung zum inneren Geist darstellt und eine[55] wichtige Funktion bei der Steuerung des Therapieverlaufs übernehmen kann."

Bevor Sie mit einer Meditation über vergangene Leben (oder einer der anderen fortgeschritteneren Techniken, die in diesem Buch vorgestellt werden) beginnen, sollten Sie zunächst den *Rat und den Schutz einer Schutzfigur suchen*. Entscheiden Sie dazu, mit welcher der Erklärungen von Schutzfiguren Sie sich am wohlsten fühlen.
Entscheiden Sie beispielsweise, ob Sie Ihre eigene Schutzfigur(en) als:

• ein Ausdruck Ihres Über-Ichs oder Unterbewusstseins,

• eine tatsächliche spirituelle Entität oder Entitäten, die auf einer höheren Bewusstseins- oder Realitätsebene existieren, wie beispielsweise ein Schutzengel oder ein Geistführer,

• eine religiöse Persönlichkeit wie Gott, Jesus oder Buddha,

• eine andere positive Alternative, die Ihr persönliches Glaubenssystem anspricht – vielleicht Ihr höheres Selbst oder Ihre Überseele.

Verbringen Sie vor jeder Rücklebenserkundung eines vergangenen Lebens ein paar Minuten damit, sich zu entspannen und die von Ihnen gewählte Schutzfigur zu visualisieren. Wenn Sie nicht wissen, wie die von Ihnen gewählte Schutzfigur aussehen könnte, *visualisieren Sie sie als ein Wesen*, das ganz aus reinem, *strahlend weißem Licht besteht*. Sollte Ihnen dieses

---

[55] Dr. Ernest Pecci, "President's Message," The Association for Past-Life Research and Therapy Newsletter 4, no. 3 (Summer 1984): 2.

Bild immer noch nicht gefallen, versuchen Sie sich einfach vorzustellen, wie sich die Anwesenheit Ihrer Schutzfigur anfühlen könnte. Stellen Sie sich zum Beispiel die Anwesenheit eines Wesens vor, dessen *einziges Ziel es ist, Sie zu lieben,* zu führen und zu beschützen.

Sobald Sie das Gefühl haben, das Bild Ihrer Schutzfigur vor Augen zu haben – oder ihre Anwesenheit auf andere Weise spüren –, sprechen Sie Folgendes laut vor:

„Bitte, lieber XXXx [füge hier den Namen deiner gewählten Schutzfigur(en) ein] führe und beschütze mich, während ich nun in mein tieferes Selbst eintauche, um zu erforschen, wer und was ich in früheren Leben war. Führe mich sanft nur zu den Erinnerungen, die ich bereit bin, wiederzuerleben und die mir Dinge beibringen, die mir helfen, zu wachsen und in diesem Leben ein glücklicherer, gesünderer und erfüllterer Mensch zu werden. Beschütze mich vor allem, was zu schmerzhaft für mich ist, um es wiederzuerleben, und beschütze mich vor allem Negativen auf meinem Weg. Dafür biete ich dir meinen Segen an und danke dir für deine Weisheit und deinen liebevollen Schutz."

Wenn Sie möchten, können Sie an dieser Stelle auch Ihre Schutzfigur(en) bitten, Ihnen bei der Beantwortung weiterer Fragen zu helfen, wie zum Beispiel:
Warum wurde mir eine bestimmte Erinnerung gezeigt?
Was kann ich tun, um die Informationen, die ich gelernt habe, in meinen Alltag zu integrieren?
Was kann ich tun, um ein wiederkehrendes karmisches Problem zu heilen, von dem ich erfahren habe?

Denken Sie immer daran, Ihren *Schutzfiguren für ihre Hilfe zu danken* und sie mit Ehrfurcht und Respekt zu behandeln.

Dies sollten Sie auch dann tun, wenn Sie die Figuren als Teilkomponenten Ihres eigenen Unterbewusstseins betrachten. Das Unbewusste spricht in einer *Symbolsprache*. Indem Sie seine symbolischen Abgesandten mit Respekt behandeln, teilen Sie Ihrer Psyche mit, wie Sie möchten, dass sie sich Ihnen gegenüber verhält.

Vorsichtsmaßnahme 5 – *Umgeben Sie sich mit einem schützenden weißen Licht*

Zusätzlich zur Anrufung des Schutzes einer Schutzfigur raten viele Therapeuten ihren Patienten, sich *vor dem Eintritt in den Zustand des Bewusstseins für frühere Leben* mit einem *schützenden weißen Licht* zu umgeben. Wie bei der Bitte um Schutz durch Schutzfiguren gibt es auch hier unterschiedliche Erklärungen für die Wirksamkeit dieses Prozesses. Manche sagen, es sei lediglich eine weitere symbolische Möglichkeit, das Unterbewusstsein um Schutz zu bitten. Andere glauben, dass es den

Erforscher früherer Leben tatsächlich mit einem *Schild psychischer Energie* umgibt, der ihn vor schädlichen psychischen Einflüssen schützt.

Was auch immer die Erklärung sein mag, die Technik hat eine lange und abwechslungsreiche Geschichte und findet sich in überraschend unterschiedlichen Quellen, von alten Büchern über Okkultismus bis hin zu modernen Texten über Visualisierungstechniken, die Krebspatienten dabei helfen sollen, ihren Körper von der Krankheit zu befreien.

Um einen solchen Schutzschild zu schaffen, sollten Sie die Augen schließen und sich entspannen. *Stellen Sie sich dann vor*, Sie wären *vollständig von einer Kugel oder einem Ei aus strahlendem und schützendem weißem Licht* umhüllt. Stellen Sie sich vor, dass sogar *Ihr Atem leuchtet* und dass Sie mit jedem Ausatmen die *Kraft des Lichts verstärken.*

Stellen Sie sich mit jedem Atemzug vor, wie das Licht immer stärker wird, bis es so hell ist, dass Sie es kaum noch sehen können. Wenn es diesen Punkt erreicht hat, sagen Sie sich im Stillen oder laut, dass Sie nun vollständig durch eine undurchdringliche Lichtbarriere geschützt sind und Ihnen nichts Böses mehr schaden kann.

WAS SIE ÜBER MEDITATION WISSEN MÜSSEN, BEVOR SIE DAMIT BEGINNEN

Nachdem Sie sich mit den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht haben, sollten Sie einige *Grundlagen der Meditation* kennen. Vereinfacht ausgedrückt ist Meditation die Fähigkeit, *sich zu entspannen* und die *Aufmerksamkeit auf eine Sache* zu konzentrieren, *alles andere auszublenden*.

Dazu ist es notwendig, dass Sie die Fähigkeit beherrschen, *Ihre alltäglichen Gedanken zu kontrollieren und zu beruhigen*, sich zu entspannen und körperliche und emotionale Spannungen vollständig abzubauen.

Obwohl in diesem Abschnitt verschiedene Techniken zur Bewältigung dieser Aufgaben vorgestellt werden, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass es nicht den einen richtigen Weg zum Meditieren gibt. Sollte ein Ansatz nicht funktionieren, können Sie Techniken aus verschiedenen Verfahren kombinieren und Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Scheuen Sie sich auch nicht, Ihre *eigenen Techniken zu entwickeln*. So wie jeder eine andere Schlafposition und eine andere Härte oder Weichheit der Matratze bevorzugt, muss auch jeder seinen eigenen Weg finden, um einen meditativen Zustand zu erreichen.

Die richtige Atmosphäre schaffen

Manche Menschen gehen davon aus, dass sie im *Lotussitz sitzen* müssen, um meditieren zu können, aber das stimmt nicht. Vielleicht finden Sie, dass der Lotussitz Ihnen beim Meditieren hilft, oder Sie erzielen bessere Ergebnisse, wenn Sie in einem *Sessel sitzen oder auf einer Couch liegen*.

Ich persönlich meditiere am liebsten auf einem Teppichboden, aber Sie sollten experimentieren und die Position finden, die Ihnen am besten passt.

Ein Tipp: Viele Experten raten davon ab, im Bett liegend zu meditieren, da die Assoziation mit Schlaf dazu führt, dass der Geist den meditativen Zustand umgeht und in den Schlaf abdriftet.

Vielleicht fällt Ihnen das Meditieren auch leichter, wenn ein *Räucherstäbchen* brennt. Auch *dezente Hintergrundgeräusche*, wie zum Beispiel eine Aufnahme vom *Meer oder sanftem Sommerregen*, können Ihnen beim Entspannen helfen. Es ist jedoch ratsam, die Aufnahme nach dem meditativen Zustand auszuschalten, da die Geräusche sonst Ihre Eindrücke aus dem vergangenen Leben überlagern könnten.

Weitere Ideen zur Schaffung der optimalen Umgebung für die Meditation finden Sie in Kapitel 1.

Meditieren lernen

Wenn Sie noch nie meditiert haben, erwarten Sie nicht, es sofort zu beherrschen. In einem Zustand *tiefer Me*ditation sollten Sie sich *unglaublich friedlich, entspannt und sorgenfrei fühlen.* Wenn Sie die Schritte durchlaufen, um in einen meditativen Zustand zu gelangen, aber feststellen, dass Sie immer noch zappelig, angespannt oder besorgt sind, haben Sie Ihre Aufgabe noch nicht erfüllt.

Ein weiteres Anzeichen dafür, dass noch einiges zu tun ist, ist, wenn Ihre *Gedanken ständig vom Meditationsobjekt abschweifen*. Wenn Sie beispielsweise nach den ersten 20 Sekunden einer Atemübung an Ihre Finanzen oder einen anderen Aspekt Ihres Lebens denken, haben Sie es noch nicht gelernt, Ihre Gedanken zu beruhigen und in einen Meditationszustand zu gelangen. Seien Sie nicht überrascht, wenn das passiert, denn zu lernen, wie man seine Gedanken über einen längeren Zeitraum auf eine Sache konzentriert, ist keineswegs so einfach, wie es scheint.

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Welt auszublenden und die ständigen Unterbrechungen Ihrer eigenen Gedanken zu beruhigen, lassen Sie sich nicht entmutigen. In gewisser Weise ist der Geist wie ein Muskel, und so wie Sie nicht beim ersten Mal einen Marathon laufen oder ein Stück von Chopin spielen können, braucht es möglicherweise etwas Übung, bis Sie

lernen, Ihre eigenen Denkprozesse zu kontrollieren und Ihren Geist davon abzuhalten, ständig mit sich selbst zu reden.

Als *vorbereitende Übung* verbringen Sie *einige Augenblicke am Tag* damit, auf ein Versuchen Sie, *an nichts anderes als die Kerzenflamme zu denken*. Denken Sie nicht an die Flamme mit Worten wie „Flamme", „rot" oder „flackernd", sondern versuchen Sie, sie ohne Worte zu betrachten. Denken Sie nur an ihr Wesen und sehen Sie, wie viele Sekunden Sie dies tun können, bevor Ihnen ein flüchtiger Gedanke in den Sinn kommt. Wenn das passiert, verdrängen Sie ihn und setzen Sie Ihre Kontemplation fort.

Beginnen Sie mit der Kerzenvorstellung, ein paar Minuten am Tag, und machen Sie so weiter, bis Sie 10 Minuten oder länger in die Kerzenflamme starren können, ohne an andere Gedanken zu denken.
Wenn Sie dazu in der Lage sind, haben Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit so weit entwickelt, dass Sie problemlos in einen meditativen Zustand gelangen sollten.

Wenn es Ihnen immer noch schwerfällt, Ihre Gedanken zu beruhigen, können Sie eine *weitere Übung* ausprobieren:

Bewegen Sie etwa *10 Minuten lang ununterbrochen jeden Muskel Ihres Körpers*. Stehen Sie auf, bewegen Sie sich, beugen Sie alle Finger, winken Sie mit den Armen, joggen Sie auf der Stelle, schütteln Sie den Kopf, machen Sie Geräusche mit dem Mund und halten Sie jeden Muskel Ihres Körpers so aktiv und beschäftigt wie möglich.

Nachdem Sie dies etwa 10 Minuten lang getan haben, *hören Sie plötzlich auf* und *legen Sie sich schnell wieder hin. Verdrängen Sie dabei alle unnötigen Gedanken.* Konzentrieren Sie sich *nur auf die Erleichterung*, die Sie empfinden, wenn Sie aufhören könnent, und sich auf ihrem Atem konzentrieren, wie er ein- und ausströmt. Denken Sie aber nicht an Worte oder Sätze*. Fühlen Sie sie einfach und schauen* Sie, wie lange Sie diese Meditation durchhalten können.

Lernen, wie man visualisiert

Nahezu alle Meditationstechniken für frühere Leben, die in diesem Buch vorgestellt werden, erfordern die Fähigkeit, sich bestimmte Objekte und *Szenen klar* vor dem geistigen Auge *vorzustellen*. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, liegt das möglicherweise an Ihrer Konzentrationsschwäche. Die Meditationsübungen sind dann trotzdem hilfreich. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Sie sich leicht entspannen und Ihre Gedanken beruhigen können, aber Schwierigkeiten haben, einige der erforderlichen Bilder heraufzubeschwören, müssen Sie möglicherweise auch Ihre Visualisierungsmuskeln trainieren.

Eine Möglichkeit hierfür besteht darin, es sich in *einer ruhigen und schwach beleuchteten Raum.* Schließen Sie dann die Augen und versuchen Sie sich *vorzustellen, wie der Raum aussieht, ohne die Augen zu öffnen*. Skizzieren

Sie langsam und sorgfältig *jedes Detail des Raumes vor Ihrem geistigen Auge* und lassen Sie das Bild nicht durch andere Vorstellungen ersetzen. Werfen Sie gegebenenfalls einen kurzen Blick darauf, um zu sehen, ob Sie etwas übersehen haben, schließen Sie dann aber schnell die Augen und fahren Sie mit dem Vorgang fort. Machen Sie *Ihr geistiges Bild so real wie möglich* und *halten Sie es so lange* wie möglich fest.

Stellen Sie sich als weitere Übung vor, Sie *starren in einem Klassenzimmer auf eine Tafel* und halten ein Stück Kreide in der Hand. Dann strecken Sie die Hand aus und *schreiben Sie einen Satz* an die Tafel, zum Beispiel: „Mary hatte ein kleines Lamm."

Versuchen Sie, die Textur der *Kreide in Ihrer Hand zu spüren* und sich selbst beim Schreiben zu spüren. *Beobachten Sie jeden Strich* und beobachten Sie, wie Sie jeden Buchstaben schreiben. Wenn Sie fertig sind, treten Sie zurück und betrachten Sie den gesamten Satz, wie Sie ihn an die Tafel geschrieben haben.
Gehen Sie wieder an die Tafel und schreiben Sie den nächsten Satz des Kinderreims unter den ersten, dann den nächsten, und füllen Sie die Tafel mit so vielen Sätzen, wie Sie sich unerschütterlich merken können.

Sobald Sie diese Techniken beherrschen, sind Sie bereit weiterzumachen und Versuchen Sie es mit einer echten Meditation über frühere Leben.

GRUNDLEGENDE MEDITATION ÜBER FRÜHERE LEBEN

Wie die meisten Vorbereitungen für Meditationen über frühere Leben erfordern die folgenden Anweisungen für eine grundlegende Meditation über frühere Leben ein „Induktionsbild". Dies ist eine *Szene*, die Sie *während der Meditation visualisieren* und die Ihnen hilft, die Tür zu einer Ihrer Erinnerungen aus früheren Leben zu öffnen.

In den folgenden Anweisungen habe ich das *Induktionsbild eines Tunnels* verwendet. Es gibt jedoch viele Bilder, die in dieser grundlegenden Meditation ersetzt werden können. Nach der Beschreibung der Grundtechnik folgt eine Liste einiger anderer Bilder sowie ihrer jeweiligen Vor- und Nachteile.

Schritt 1—*Wählen Sie einen Ort zum Meditieren*
Wählen Sie einen Ort zum Meditieren entsprechend der Richtlinien, die in Kapitel 1 besprochen wurden.

Schritt 2 – *Beginnen Sie mit der Entspannung*, indem Sie Ihren Geist leeren und Ihre *Atemfrequenz verlangsamen*.
Sobald Sie Ihre Meditationsposition eingenommen haben, *leeren Sie Ihren Geist von allen irrelevanten Gedanken* und beginnen Sie mit der Entspannung, indem Sie Ihre Atmung regulieren. Atmen Sie lang, langsam und gleichmäßig ein und aus. Konzentriern Sie sich für einige Momente

darauf, so tief, entspannt und entspannt wie möglich zu atmen. Wie bei der Entspannungstechnik im Kapitel über Träume sollten Sie während der gesamten Meditation weiterhin langsam und gleichmäßig atmen.

Schritt 3 – Sagen Sie sich, dass alle Ihre *täglichen Sorgen und Nöte* von Ihnen abfallen. Sagen Sie sich, dass Ihr Geist klar und in tiefem Frieden ist und dass *keine aufdringlichen Gedanken* Sie stören, während Sie immer *tiefer in einen Zustand der Entspannung* geraten.

Schritt 4 – Sprechen Sie *mit jedem Teil Ihres Körpers* und sagen Sie ihm, er soll sich entspannen.

Sagen Sie zunächst Ihren Zehen, entweder im Geiste oder laut, dass sie völlig entspannt sind und alle Verspannungen, Muskelschmerzen und sonstige Beschwerden aus ihnen weichen.

Atmen Sie weiterhin langsam, gleichmäßig und ungezwungen aus und stellen Sie sich vor, wie Ihre Zehen so entspannt werden, dass Sie sie kaum noch spüren. Wenn Sie das geschafft haben, machen Sie dasselbe mit dem Rest Ihrer Füße.

Setzen Sie den Vorgang mit Ihren Beinen, Unterarmen, Oberarmen, Ihrem Rücken und Nacken fort. Sagen Sie sich schließlich, dass *Ihr ganzer Körper* jetzt so *vollkommen entspannt* ist, dass Sie nur noch Ihren Kopf wahrnehmen und dass auch dieser so entspannt und friedlich ist, dass es sich anfühlt, als würde er auf einem *wunderschönen Wolkenbett schweben*.

Schritt 5 – *Sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein, was Sie erreichen* möchten. Wenn Sie tief entspannt sind, sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein, was Sie während der Meditation erreichen möchten. *Sprechen Sie laut, langsam und ruhig* und denken Sie daran, dass Ihr Unterbewusstsein alles wörtlich nimmt. Sie könnten Ihr Unterbewusstsein beispielsweise *bitten, Ihnen eine Erinnerung aus einem früheren Leben* zu zeigen, deren Kenntnis für Sie von Vorteil wäre.

Oder Sie haben eine konkretere Frage wie:
„Zeige mir das Leben, in dem ich meinen jetzigen Mann kennengelernt habe."

Oder: *„Zeige Sie mir, ob ein Traum, den ich immer wieder habe, irgendeine Bedeutung für ein früheres Leben hat.*"

Oder: *„Zeigen mir ein Erlebnis aus einem früheren Leben, in dem ich etwas gelernt habe, das mir helfen wird, diese Krise zu überwinden.*"

Schritt 6 – Bitten Sie Ihr *inneres Selbst um Schutz*.
Sobald Sie konkrete Ziele für sich festgelegt haben, erinnern Sie Ihr Unterbewusstsein daran, Ihnen nur Erinnerungen zu zeigen, die Sie ohne Unbehagen oder Angst erleben können. Auch hier ist es wichtig, dass Sie dabei *laut sprechen*.

Sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein, dass es Ihnen, wenn es Ihnen eine *unangenehme Erinnerung* zeigen muss, dies *auf sanfte Weise* tun soll,

ohne Ihnen Schmerzen zu bereiten. Betonen Sie, dass Sie nur das wissen wollen, was Sie bereit sind zu sehen und was das *Wachstum und das Glück aller Beteiligten fördert.*

Bitten Sie nun die Schutzfigur, die Sie für sich selbst gewählt haben – Ihr Über-Ich, *Ihre Überseele*, Ihre spirituellen Führer oder Ihre religiöse Wesenheit –, Sie auf Ihrer Reise in Ihre Psyche zu beschützen.

Atmen Sie weiterhin *langsam und tief ein* und umgeben Sie sich mit einem *Kreis aus schützendem weißem Licht*. Stellen Sie sich vor, dass jeder Atemzug selbst ein leuchtender Nebel ist und das Licht verstärkt. Bitten Sie Ihre Schutzfigur, dafür zu sorgen, dass das *weiße Licht während Ihrer Meditation erhalten bleibt* und Sie vor allen schädlichen Einflüssen, real oder eingebildet, schützt.

Schritt 7 – Versetzen Sie sich in einen *noch tieferen Entspannungszustand* und *visualisieren Sie* dann, wie Sie einen *Tunnel betreten*, hinter dem Sie eines Ihrer früheren Leben sehen. Sagen Sie sich jetzt, dass Sie bei fünf in einen noch tieferen Entspannungszustand eintreten werden. Sprechen Sie dann Folgendes im Geiste oder ob er auf einem Wolkenbett schwebt.

„…Drei... bei Fünf bin ich tief und vollkommen entspannt ... Vier ... Fünf."

Sobald Sie die Fünf erreicht haben, stellen Sie sich vor, *ihr Körper schwebt tatsächlich aus seinem Wolkenbett* empor. Stellen Sie sich vor, Sie spüren eine sanfte Brise und sehen die Wolken anmutig um sich herumwirbeln. Während sie sich weiter durch die Wolken bewegen, stellen Sie sich vor, Sie sehen einen langen Tunnel.

Vor Ihnen erstreckt sich ein Tunnel aus wunderschönen, wirbelnden Wolken. Da Sie schwerelos sind, können Sie in die Wolke eintauchen und über ihre neblige Oberfläche wandeln.

Während Sie weitergehen, sagen Sie sich, dass Sie am Ende des Tunnels Zeuge einer Szene aus einem früheren Leben oder einer Erinnerung an sich selbst werden.

Stellen Sie sich dann vor, Sie sehen das Ende des Tunnels in Sicht kommen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht sofort etwas sehen, während Sie weiter darauf zugehen. Seien Sie vollkommen ruhig, und wenn Sie das Ende des Tunnels erreichen, schauen Sie kurz auf Ihre Füße und sehen Sie, wie sie aussehen.

Vielleicht sehen Sie, dass sie Ledersandalen tragen, vielleicht sind sie aber auch nackt. Schauen Sie auf Ihre Beine und achten Sie darauf, mit welchen Kleidern Sie geschmückt sind, und schauen Sie dann nach oben.

Wenn Sie nichts sehen, machen Sie sich keine Sorgen. Seien Sie geduldig und versuchen Sie vor allem nicht, ein Bild zu erzwingen. Vielleicht sehen Sie plötzlich ein Szenario aus einem früheren Leben vor sich, wie einen Film, oder Sie sehen ein einzelnes Bild, ein Gesicht, eine häusliche Szene oder ein Haus. Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen zeigen, was Sie sehen

müssen. Es ist wichtig, dass Sie eine Haltung der völligen Ruhe und Gelassenheit bewahren, sich einfach zurücklehnen und es die Richtung vorgeben lassen.

WÄHLEN SIE EIN ANDERES INDUKTIONSBILD

Wenn Sie sowohl die Entspannung als auch die Visualisierung geübt haben und die Kunst der Meditation beherrschen, werden Sie bei Ihrem ersten Mal wahrscheinlich zumindest einige Bilder aus früheren Leben sehen.

Tatsächlich sehen viele Menschen beim ersten Ausprobieren dieser Technik recht lebhafte und komplexe Szenarien aus früheren Leben. Sollten Sie jedoch zunächst keine Informationen aus früheren Leben erhalten, üben Sie die Technik einige Male.

Sollten Sie danach weiterhin Probleme haben, versuchen Sie es mit einem anderen Induktionsbild. Stellen Sie sich beispielsweise statt eines Tunnels aus wirbelnden Wolken einen Tunnel aus einem anderen Material vor, beispielsweise einen Tunnel aus einer schönen Baumlaube. Wenn das Bild eines Tunnels bei Ihnen nicht funktioniert, können Sie auch einige der im Folgenden aufgeführten anderen beliebten Induktionsbilder ausprobieren.

Flurmeditation

Stellen Sie sich vor, Sie gehen *einen langen Flur entlang oder eine lange Treppe hinunter*, an deren Ende sich *eine Tür* befindet. Manche Forscher vermuten, dass sich der Erforscher vergangener Leben den Flur als mit *vielen Türen gefüllt* vorstellt, von denen *jede zu einer Erinnerung an ein vergangenes Leben* führt.

Ein Visualisierungsbild, das sich für mich als sehr effektiv erwiesen hat, ist die Vorstellung, mich in einem Herrenhaus zu befinden, in dem jeder Raum eines meiner früheren Leben enthält. Dieses Bild entstand erstmals durch einen Traum, den ich hatte.

Die Bibelzeile „In meines Vaters Haus gibt es viele Wohnungen" – ein Satz, den viele als Anspielung auf Reinkarnation interpretieren – verleiht dem Bild jedoch eine zusätzliche Bedeutung, die es für Sie noch attraktiver machen könnte. Natürlich müssen Ihre Konzentrations- und Visualisierungsfähigkeiten zunächst gut geschärft sein, um ein solches Bild heraufzubeschwören, aber sobald Sie den Dreh raus haben, wird die imaginäre Umgebung, die Sie um sich herum aufbauen, ein Eigenleben entwickeln.

Aufzugsmeditation

Ein weiteres beliebtes Induktionsbild ist *ein Aufzug*, in dem Sie entweder *hinauf- oder hinabfahren* (je nachdem, was Sie bevorzugen) zu einer Ihrer früheren Inkarnationen.

Entscheiden Sie, *in welcher Etage Ihre Erfahrung aus dem früheren Leben* stattfinden soll, und stellen Sie sich vor, wie sich die Etagenanzeige langsam bewegt, bis Sie diese Etage erreichen und sich *die Türen öffnen*.

Zeitmaschinen-Meditation

Ein anderes Bild, das ich entdeckt habe, eignet sich sehr gut für vergangene Leben Meditation ist eine Zeitmaschine. Ich stelle sie mir lieber wie die aus dem gleichnamigen Roman von H.G. Wells vor, aber auch eine *Zeitmaschine aus einem Ihrer Lieblingsfilme* oder Filmserien zum Thema Zeitreisen – wie zum Beispiel die Zeitreise-Telefonzelle aus der britischen Fernsehserie *„Dr. Who"* – genügt.

Ein ansprechendes Merkmal einer Zeitmaschine ist die Uhr, die sich oft auf dem Bedienfeld befindet und deren *Uhrzeiger sich schnell rückwärts drehen*, während das Gerät durch die Zeit zurückrast. Visualisiert man dieses Bild, ist es ein besonders *wirkungsvolles psychologisches Signal*, um Ihrem Unterbewusstsein mitzuteilen, dass Sie in eine Ihrer früheren Existenzen zurückkehren möchten.

Um eine Zeitmaschine als Induktionsbild zu verwenden, begeben Sie sich nach tiefer Meditation in die Maschine und lassen Sie sich in eines Ihrer früheren Leben zurückversetzen. Konzentrieren Sie sich besonders auf die Uhr, die rückwärts läuft, während die Maschine Sie durch die Nebel der Zeit zurückführt.

Nachdem es gelandet ist oder nachdem Sie es durch Ihren Willen zur Landung veranlasst haben, warten Sie einfach, bis sich der Nebel verzogen hat, und fahren Sie mit den anderen Meditationen oben fort.

Erstellen Sie Ihr eigenes Induktionsbild

Ob Sie nun alleine meditieren oder eine geführte Meditation absolvieren, einer der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg ist, dass Sie sich mit dem verwendeten Induktionsbild absolut wohlfühlen. Wenn Sie unter Klaustrophobie leiden, ist es wahrscheinlich keine gute Idee, ein Tunnelbild oder ein anderes geschlossenes Bild zu verwenden.

Ein weiteres potenzielles Problem für angehende Rücklebensforscher besteht darin, dass einige *Induktionsbilder unentdeckte und unangenehme Assoziationen* mit früheren Leben wecken können. Der New Yorker Rücklebenstherapeut „Roger Woolger" beispielsweise verwendet häufig das *Bild einer Brücke*, wenn er seine Patienten durch Rücklebensmeditationen führt. Er erzählte mir jedoch, dass er gelegentlich auf Probleme gestoßen

sei, wenn sich Patienten plötzlich daran erinnern, in früheren Leben auf Brücken getötet worden zu sein. Seine Frau Jennifer Woolger, ebenfalls Rücklebenstherapeutin, sagt, sie sei auf ähnliche Schwierigkeiten gestoßen, als sie das Bild eines Bootes oder sogar eines Aufzugs verwendete, und beide sind sich einig, dass kein einzelnes Bild narrensicher ist.[56]

Bevor Sie also mit einer Meditation über vergangene Leben beginnen, können Sie versuchen, eine Resonanz aus einem früheren Leben für ein bestimmtes Bild zu spüren, oder Sie können Ihr *Unterbewusstsein mit einem Pendel befragen*, um zu sehen, ob das von Ihnen *gewählte Bild* das richtige für Sie ist. Wenn Ihnen eines der in diesem Kapitel vorgeschlagenen Bilder nicht gefällt, sollten Sie sich Ihr eigenes Bild ausdenken – ein *Boot auf einer magischen Insel*, eine *Säulenkolonnade inmitten einer Blumenwiese* oder sogar einen *kosmischen Fernseher*, dessen Kanäle jeweils eines Ihrer früheren Leben enthalten. Ebenso können Sie Ihr Unterbewusstsein bitten, Ihnen während einer Ihrer Meditationen oder in einem Traum ein passendes Bild zu geben.

Spiegelmeditation

Es gibt eine Variante dieser Solotechnik, die ich eher zufällig entdeckt habe und die erstaunlich effektiv sein kann: *eine Meditation über frühere Leben vor einem Spiegel.*

Ich habe inzwischen herausgefunden, dass auch andere Forscher diese Technik anwenden. Um eine Spiegelmeditation durchzuführen, stellen Sie sich *vor einen großen Spiegel* und gehen Sie dann zu den Schritten 1 bis 6 der *grundlegenden Meditation über frühere Leben*. Für die Meditation benötigen Sie außerdem etwas Licht; am besten eignet sich gedämpftes Licht, beispielsweise eine Kerze. Wenn Sie die Grundmeditation abgeschlossen haben, öffnen Sie, anstatt mit Schritt 7 und einem Induktionsbild fortzufahren, die Augen und meditieren Sie über ihr eigenes Spiegelbild. Sagen Sie sich dabei im Geiste, dass sich ihre *Gesichtszüge bald verändern* werden und Sie sich wieder so sehen werden, wie Sie in einer ihrer früheren Inkarnationen ausgesehen haben.

Ein Wort der Vorsicht: Während dieser Meditation können sich Ihre Gesichtszüge dramatisch verändern. Das kann ziemlich beängstigend sein. Führen Sie eine Spiegelmeditation nur durch, wenn Sie sich dabei völlig wohl fühlen. Sollten Sie während der Meditation durch die Veränderung Ihrer eigenen Gesichtszüge gestört werden, beenden Sie einfach die Meditation und schalten Sie das Licht ein. Der Prozess wird dann gestoppt.

[56] Conversation with Roger and Jennifer Woolger, December 17, 1985.

WAS SOLLTEN SIE TUN, WENN SIE EIN FRÜHERES LEBEN NICHT AUS IHRER ERINNERUNG HERAUFBESCHWÖREN KÖNNEN

Wenn die grundlegende Meditationstechnik bei Ihnen nicht effektiv ist und eine Änderung Ihres Induktionsbildes nicht hilft, können Sie verschiedene Dinge ausprobieren.

Achten Sie zunächst *genau auf Ihre Gedanken und Gefühle* während der Meditation.
Sind Sie *wirklich entspannt*?
Können Sie sich *wirklich konzentrieren* und Ihren Geist auf das gewählte *Visualisierungsbild fokussieren*?
Oder werden Sie beim Meditieren immer wieder von einer Vielzahl trivialer und alltäglicher Gedanken unterbrochen?

Wenn dies der Fall ist, haben Sie den erforderlichen Meditationszustand einfach noch nicht erreicht und benötigen weitere Übung. Auch *zu große Anstrengungen* können problematisch sein. Manchmal sind Menschen so nervös und voller Vorfreude auf die Möglichkeit, etwas über ihre früheren Leben zu erfahren, dass ihre *Aufregung den Prozess tatsächlich blockiert*. Wenn Sie Grund zu der Annahme haben, dass dies Ihr Problem sein könnte, versuchen Sie, Ihre Erkundungen früherer Leben etwas entspannter anzugehen. Nachdem Sie in Schritt 6 Ihrer Meditation Ihr Unterbewusstsein gebeten haben, Sie vor Erinnerungen abzuschirmen, die zu schmerzhaft für Sie sind, *bitten Sie Ihr Bewusstsein, Ihnen zu helfen*, geduldig zu sein. Sagen Sie sich, dass Sie bereit sind zu warten, egal ob Sie in dieser oder der nächsten Meditation eine Erinnerung an ein früheres Leben wiedererleben, und dass Sie verstehen, dass Ihr Unterbewusstsein, auch wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind, möglicherweise dazu beiträgt, Veränderungen in Ihrer Psyche herbeizuführen, die Sie besser auf das Wiedererleben solcher Erinnerungen vorbereiten.

Denken Sie auch daran: Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, nicht darüber nachzudenken, was am Ende eines Tunnels oder hinter einer Tür auf Sie wartet. Versuchen Sie nicht, Ihr Unterbewusstsein zu hinterfragen. Überlassen Sie es die Arbeit.

Wenn Sie diesen Rat befolgen und *dennoch keinen Erfolg* haben, ist die Einzelmeditation möglicherweise einfach *nicht das Richtige für Sie.* Wenn dies der Fall zu sein scheint, experimentieren Sie mit anderen Ansätzen. Beispielsweise kann es jemandem, der allein keinen Erfolg beim Meditieren hat, leichter fallen, in einen Zustand der bewusstsein für frühere Leben mit *Hilfe einer anderen Person*. Übungen für zwei oder mehr Personen werden im zweiten Teil gegeben.

Sobald Sie die Kunst der Entspannung und Meditation beherrschen, verfügen Sie auch über alle notwendigen Grundkenntnisse, um

verschiedene Selbsthypnosetechniken anzuwenden, um sich an Ihre früheren Leben zu erinnern. Damit befassen wir uns im nächsten Kapitel.

5. *Selbsthypnose*

Das Wort Hypnose bedeutet für jeden Menschen ganz unterschiedliche Dinge. Manche denken dabei an einen „uhr-schwingenden Svengali". Andere verbinden damit Patienten, die auf Sofas liegen und von erfahrenen Psychoanalytikern behutsam durch ihre Kindheitserinnerungen geführt werden. Fragt man fünf verschiedene Menschen, was Hypnose ist, erhält man wahrscheinlich fünf verschiedene Antworten.

Selbst die Wissenschaft kann nach Jahren der Forschung nicht vollständig erklären, was mit Menschen passiert, wenn sie in einen hypnotischen Zustand geraten. Obwohl *Hypnose* oberflächlich dem *Zustand der Meditation ähnelt*, haben Studien gezeigt, dass sich beide *physiologisch deutlich unterscheiden*.

Während der Meditation sinkt der Sauerstoffverbrauch innerhalb der ersten 5 bis 10 Minuten rapide, unter Hypnose hingegen gibt es keine spürbaren Veränderungen.[57]

Auf Anweisung eines Hypnotiseurs kann man eine *Versuchsperson auch zum Träumen* gebracht werden, aber Elektroenzephalogramme (EEGs) des Gehirns, die während dieses Zustands aufgenommen wurden, haben gezeigt, dass „hypnotische Träume" nicht mit denen identisch sind, die wir während des Schlafes haben.[58]

Tatsächlich scheint allein auf Grundlage von EEG-Befunden der Bewusstseinszustand zu sein, dem Hypnose am nächsten kommt, der Wachzustand. Dies führte Skeptiker viele Jahre lang zu der Behauptung, es gäbe keinen echten Hypnosezustand.

Heute ist man sich allgemein einig, dass *Hypnose ein reales Phänomen* ist, und viele Forscher glauben, dass das, was wir als hypnotische Trance bezeichnen,[59] tatsächlich eine Reihe veränderter Bewusstseinszustände umfasst. Darüber hinaus gibt es zwar physiologische Beweise, die Hypnose von anderen Obwohl es lange auf sich warten ließ, wie sich Hypnose auf mentale Zustände auswirkt, deuten neuere Forschungsergebnisse darauf hin, dass Hypnose etwas mit dem sogenannten „Split Brain" zu tun hat –

---

[57] Robert Keith Wallace and Herbert Benson, "The Physiology of Meditation," in The Nature of Human Consciousness, ed. Robert E. Ornstein (New York: Viking Press, 1974), p. 266.
[58] Ernest R. Hilgard, The Experience of Hypnosis (New York: Harcourt, Brace & World, 1968), p. 150.
[59] Charles T. Tart, Altered States of Consciousness (New York: John Wiley & Sons, 1969), p. 229.

der Tatsache, dass das Gehirn seine Aktivitäten zwischen der *linken und der rechten Hemisphäre* aufteilt.

Es ist heute weitgehend anerkannt, dass bei den meisten Menschen eine Gehirnhälfte dominant ist. Eine Folge dieser unausgewogenen Aufteilung der Gehirnaktivität ist, dass die meisten von uns eine Körperseite der anderen vorziehen; wir sind entweder Rechts- oder Linkshänder. Sind Sie *Rechtshänder*, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Ihre *linke Gehirnhälfte dominant* ist, und sind Sie *Linkshänder*, ist Ihre *rechte Gehirnhälfte* wahrscheinlich dominant. Neben der Links- oder Rechtshändigkeit scheinen auch viele andere Fähigkeiten bestimmten Gehirnhälften zugeordnet zu sein.

So geht man heute beispielsweise davon aus, dass die *linke Gehirnhälfte* eher für *sprachliche Fähigkeiten, das Kategorisieren und Benennen*, das Ablesen der Uhrzeit, das *Zählen, Verbalisieren und Analysieren* geeignet ist.

Die *rechte Gehirnhälfte* ist eher zuständig für *Wahrnehmungsfähigkeiten*, *Intuition, Vorstellungskraft, Träume, Erfinden, Visualisieren*, das Verstehen von Metaphern, Kreativität und die Aussetzung jeglichen Zeitgefühls zuständig ist.

Eine Forschungsgruppe unter der Leitung des Psychiaters „Dr. John Gruzelier" an der Londoner Charing Cross Hospital Medical School hat kürzlich Beweise dafür gefunden, dass Personen mit einer Dominanz der *linken Gehirnhälfte empfänglicher für Hypnose* sind als solche mit einer Dominanz der rechten Gehirnhälfte. Gruzelier und seine Gruppe fanden jedoch auch heraus, dass bei solchen Personen mit einer Dominanz der linken Gehirnhälfte nach der Hypnotisierung für die Dauer ihrer Trance die rechte Hemisphäre zum Hauptzentrum der Gehirnaktivität wird. Gruzelier schlussfolgerte daher, dass die anfängliche Dominanz der linken Gehirnhälfte wichtig ist, da sie dem Einzelnen dabei hilft, die für das Eintreten in Trance so wichtige feine Konzentration zu erreichen. Sobald ein solcher Mensch jedoch in eine hypnotische Trance fällt, übernimmt die rechte Gehirnhälfte, da diese bereits eine natürliche Begabung für traumähnliche Wahrnehmungen, Visualisierung und ein Zeitgefühl besitzt.[60]

Die Lektion, die wir aus der Komplexität des Hypnose-Phänomens lernen können, ist, dass wir die scheinbar unendlichen Weiten des menschlichen Geistes niemals unterschätzen sollten. Obwohl alle Methoden zur Erforschung von Erinnerungen an frühere Leben eine Art Kontakt mit dem Unbewussten beinhalten, sind die mit jeder dieser Methoden verbundenen mentalen Zustände einzigartig und weisen ihre eigenen Feinheiten und Unterschiede auf.

---

[60] Liz Grist, "Hypnosis Relies on Left-Brain Dominance," New Scientist 103, no. 1415 (August 2, 1984): 36.

In der Praxis besteht einer der Hauptunterschiede zwischen Meditation und Selbsthypnose darin, dass Selbsthypnose auf einer Art einschläferndem und monotonen visuellen Bild beruht, um einen veränderten Bewusstseinszustand herbeizuführen. Dieser Bewusstseinszustand ähnelt dem *Gefühl der Verzückung*, das man verspürt, wenn man minutenlang die Mittellinie einer Autobahn beobachtet, oder sogar dem *Gefühl der Zeitlosigkeit*, das man verspürt, wenn man zu sehr in eine Arbeit oder einen Fernsehfilm vertieft ist.

Hypnose erzeugt zudem einen Zustand *erhöhter Suggestibilität*. Dies scheint darauf zurückzuführen zu sein, dass die rechte Gehirnhälfte Dinge nicht mit der gleichen strengen Logik und Genauigkeit analysiert wie die linke. Die *rechte Gehirnhälfte akzeptiert*, was ihr mit kindlicher Unschuld gesagt wird. Sie ist *passiv und gehorsam.*

Wenn man nach Informationen fragt, liefert sie diese oft in wunderbar detaillierten Bildern. Das macht Hypnose zu einem besonders guten Werkzeug für die Erforschung von Erinnerungen an frühere Leben.

GRUNDLEGENDE TECHNIKEN DER SELBSTHYPNOSE

In diesem Kapitel betrachten wir verschiedene *Techniken zur Erinnerung an frühere Leben*, die *Selbsthypnose* beinhalten. Im Gegensatz zu Meditationen über frühere Leben führen die hier beschriebenen Selbsthypnosetechniken in der Regel nicht zu einer unmittelbaren Erinnerung an frühere Leben. Vielmehr sollen sie den *Geist dazu anregen*, sich an frühere Leben in Form von *intuitiven Einfällen im Laufe des Tages* und gelegentlich in Form von *Träumen im Schlaf* zu erinnern.

Darüber hinaus handelt es sich dabei um sehr *sichere und schrittweise Methoden* zur Erinnerung an vergangene Leben, da sie es dem inneren Selbst ermöglichen, sowohl die Kontrolle über den Gegenstand als auch über den Zeitpunkt des Auftretens dieser Erinnerungen zu behalten.

Ich habe keine Informationen darüber aufgenommen, wie man eine andere Person hypnotisiert, da ich der Meinung bin, dass dies am besten von einem ausgebildeten Fachmann durchgeführt wird. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Kapitel „Suche nach einem Therapeuten für frühere Leben".

Was nun folgt, ist die grundlegende Technik der Selbsthypnose zur Erinnerung an frühere Leben.

Schritt 1 – Wählen Sie einen *Ort für die Anwendung der Technik*.
Wie bei der Meditation sollten Sie die Selbsthypnose *in einem Raum* durchführen, in dem Sie sich *rundum wohlfühlen und ungestört* sind. Es ist einfacher, in einen *Zustand leichter Trance* zu gelangen, wenn der Raum einigermaßen warm ist. Bis Sie die Fähigkeit zur leichten Trance beherrschen, sollten Sie *einen Gegenstand wählen*, auf den Sie Ihre *Aufmerksamkeit richten*. Das kann ein *Punkt an der Decke* oder Wand, ein *Feuer* im Kamin, ein sich drehendes Bild auf einer Schallplatte, ein funkelnder Kristallanhänger oder einfach nur eine *brennende Kerze* sein.

Schritt 2 – *Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Objekt* und entspannen Sie sich.
Nachdem Sie es sich bequem gemacht haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Objekt (für diese Übung verwenden wir eine Kerze) und beginnen Sie, Ihre *Atmung zu regulieren*, bis Sie tief, lang und entspannt ausatmen. Versuchen Sie, *alle anderen Gedanken auszublenden*, während Sie sich nur auf die flackernde Kerze, ihre Wärme und Helligkeit und den leuchtenden Lichtschein konzentrieren, der sie umgibt.

Sagen Sie sich: *„Wenn ich diese Kerzenflamme betrachte, werde ich immer entspannter. Alle Anspannung weicht aus meinem Körper, und meine Augenlider werden schwer.* Bald werden sie so schwer sein, dass ich sie nicht mehr offenhalten kann."

Schritt 3 – *Schließen Sie die Augen* und stellen Sie sich vor, wie alle *Anspannung Ihren Körper verlässt*.

Meditieren Sie ein oder *zwei Minuten* lang über der *Kerzenflamme*, und wenn Sie vom flackernden Licht eingelullt werden, sagen Sie:
„Jetzt werde ich in einen tiefen Entspannungszustand versinken."

Schließen Sie dann die Augen und lassen Sie Ihre Konzentration langsam durch Ihren Körper wandern, um sicherzustellen, dass alles entspannt ist. Spüren Sie, wie sich Ihre Zehen entspannen. Spüren Sie, wie alle Anspannung aus Ihren Beinen, Armen, Ihrem Nacken und Ihren Schultern weicht. Entspannen Sie auch Ihre Rücken- und Gesichtsmuskulatur.

Schritt 4 – Stellen Sie sich vor, *Sie gehen eine Treppe hinunter*.
Sobald Sie sich ganz ruhig und entspannt fühlen, sagen Sie sich:
„Jetzt werde ich tiefer in einen Zustand der Hypnose verfallen."

Stellen Sie sich dabei vor, Sie gehen eine *Wendeltreppe hinunter* und sagen Sie beim Hinuntergehen *immer wieder „tiefer, tiefer*"*.*

Nachdem Sie die Treppe ein Stück hinuntergegangen sind, stellen Sie sich vor, dass Sie nur noch 10 Schritte vor sich haben. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Füße weitergehen…. hinunter … weiter hinunter…. und zählen Sie von zehn rückwärts, wobei Sie jeder Stufe eine Zahl zuordnen.

Stellen Sie sich vor, Sie erreichen den Fuß der Treppe bei „Eins" und sehen vor Ihnen ein gemütliches Zimmer und ein Bett. Sie gehen zum Bett und sobald Sie sich darauf legen, verspüren Sie ein angenehmes, sinkendes Gefühl, als würden Sie in einen noch tieferen und entspannteren Zustand versetzt. Während Sie im Bett liegen, fühlen Sie sich entspannter und von einer *schützenden und friedlichen Dunkelheit* umhüllt, wie Sie es noch nie erlebt haben.

Schritt 5 – Sagen Sie sich, dass Sie sich bald an etwas aus einem Ihrer *früheren Leben erinnern* werden

Sobald Sie sich in dieser Dunkelheit wohlfühlen, sagen Sie sich laut oder im Geiste:
„Ich befinde mich in einem *tiefen Zustand der Hypnose*. Wenn ich aufwache, bin ich völlig entspannt und erfrischt. Irgendwann in den *nächsten Wochen werde ich* mich an etwas aus einem *meiner früheren Leben erinnern*. Ich werde mich an eine Erinnerung erinnern, mit der ich mich sehr wohlfühle und die mir etwas Wichtiges für dieses Leben beibringen wird."

Wiederholen Sie diese Suggestion ein- oder zweimal langsam und behutsam, um sicherzustellen, dass Ihr Unterbewusstsein die Botschaft verstanden hat. Entspannen Sie sich dann noch eine Weile.

Wenn Sie bereit sind, aus Ihrer leichten Trance zu erwachen, sagen Sie sich:

„Jetzt wache ich auf. Ich zähle bis zehn, und wenn ich bei zehn bin, bin ich völlig erfrischt und wach."

Zählen Sie dann wieder aus.
Denken Sie daran, diese *Prozedur langsam durchzuführen* und sich mindestens 10 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen, um die einzelnen Schritte durchzugehen.

Obwohl Sie möglicherweise bereits nach der ersten Sitzung Ergebnisse erzielen, wird der *Trancezustand umso tiefer, je mehr Sie üben*. Der Zweck einer leichten Trance besteht darin, Ihr *Unterbewusstsein für Ihre Suggestionen empfänglicher* zu machen. Daher können Sie diese Technik auch nutzen, um sich in *jedem gewünschten Bereich neu zu programmieren,* z.B. indem Sie sich einreden, dass sich Ihre *Lerngewohnheiten verbessern*, Ihre *Depressionen nachlassen* und verschwinden, Ihre *Gesundheit sich verbessert*, Ihr Verlangen nach Zigaretten nachlässt, Ihr Schlaf ruhiger ist, ihre Kommunikation mit anderen anregender wird, Ihr Umgang mit Geld sich verändert usw.

Wenn Sie diese Technik zur Erforschung früherer Leben verwenden, ist es wichtig, sie *mindestens ein paar Wochen lang regelmäßig zu üben*. Wie versprochen, werden sich die *Informationen über vergangene Leben*, wenn sie kommen, in Form von intuitiven *Eingebungen* zeigen.

Man muss bereit sein, sich auf sie zu konzentrieren und sich an sie zu erinnern, wenn sie auftreten, damit die Erinnerungen nicht wie vergessene Träume ins Unterbewusstsein zurückfallen.

Als ich zum Beispiel einmal frühmorgens im Central Park West in New York spazieren ging, dachte ich: *„Meine Güte, die Farbe, die das Sonnenlicht auf diese Gebäude wirft, erinnert mich wirklich an St. Petersburg.*"

Der Gedanke war so flüchtig und schien mir in diesem Moment so selbstverständlich, dass ich fast nicht innegehalten hätte, um mir bewusst zu machen, wie ungewöhnlich er war und dass ich in diesem Leben noch nie in St. Petersburg gewesen bin. Seien Sie auf der Hut vor solchen plötzlichen Erkenntnissen.

Wenn Sie beim Konzentrieren auf einen solchen Gedanken feststellen, dass Sie keinen bewussten, intellektuellen Grund für diese Assoziation haben, wiederholen Sie den Gedanken mehrmals im Geist oder notieren Sie ihn, damit Sie ihn nicht vergessen. Schreiben Sie ihn anschließend als mögliche Information aus einem früheren Leben in ihr Tagebuch.

Wenn Sie feststellen, dass Visualisierung nicht Ihre Stärke ist und Sie eher ein verbaler oder rechtshirniger Mensch sind, besteht eine alternative Methode darin, Ihre Bitte einfach über einen bestimmten Zeitraum hinweg immer wieder zu wiederholen. Um diesen Weg einzuschlagen, befolgen Sie das Verfahren zur Selbsthypnose durch wiederholte Suggestion.

Befolgen Sie die *Schritte 1 bis 3 der grundlegenden Selbsthypnosetechnik* zur Erinnerung an frühere Leben. Wenn Sie dann den Punkt erreicht haben, an dem Sie *völlig entspannt* sind und alle Anspannung Ihren Körper verlassen hat, sprechen Sie die *folgende Suggestion* entweder im Geiste oder laut aus:
„Irgendwann im Laufe der nächsten Woche werde ich mich an eines meiner früheren Leben erinnern."

Wiederholen Sie die gleichen Wörter fünf Minuten lang immer wieder und achten Sie darauf, dass Ihnen dabei *keine anderen Gedanken oder Bilder* in den Sinn kommen. Versuchen Sie, die Bedeutung der Aussage zu erfassen, während Sie diesen Spruch wiederholen, und lassen Sie die Wörter nicht einfach zu einer Aneinanderreihung bedeutungsloser Silben verkommen, die Sie auswendig lernen.

Nachdem Sie dies fünf Minuten lang getan haben, entspannen Sie sich noch ein paar Augenblicke. Wenn sie bereit sind, sagen Sie zu sich selbst: *„Jetzt wache ich auf. Ich zähle bis zehn, und wenn ich zehn erreicht habe, bin ich völlig erfrischt und wach.*"

Zählen Sie dann wieder: Eins, …..Zwei, …..Drei, ….Vier, ….Fünf, ….Sechs, ….Sieben, …..Acht, ….Neun……..Zehn.

Da diese Methode die Entscheidung, an welche Erinnerungen aus früheren Leben Sie sich erinnern, ganz Ihrem *Unterbewusstsein überlässt*, müssen Sie sich *keine Sorgen* machen, dass schmerzhafte Erinnerungen zu schnell auftauchen.

Sie können diese Übung auch durch *andere Bitten* ersetzen. Sie könnten beispielsweise eine allgemeinere Bitte wie *„Ich werde anfangen, mich an meine früheren Leben zu erinnern*" oder etwas so Konkretes wie *„Ich werde mich mehr an mein Leben in Wien erinnern*" beinhalten.

Sie könnten sogar direkt *um Hilfe bitten* bei anderen Techniken zur Erinnerung an frühere Leben: *„Wenn ich das nächste Mal meditiere, werde ich in die tiefste und entspannteste Trance fallen, in der ich je war.*"

Denken Sie daran, dass Sie eine bestimmte Bitte, die Sie ersetzen, so formulieren sollten, dass schmerzhafte Informationen aus früheren Leben nicht zu schnell an die Oberfläche kommen.
Sie könnten zum Beispiel sagen:
„Wenn ich bereit bin, werde ich mich mehr an mein Leben in Wien

erinnern."
Oder: *„Ich werde mich an hilfreichere und glücklichere Erinnerungen aus meinem Leben in Wien erinnern.*"

Denken Sie auch daran: *Je öfter Sie diese Übung machen*, desto deutlicher werden die Ergebnisse. Obwohl *einmal täglich* ideal ist, reichen drei- bis viermal pro Woche aus, bis Sie Ihr gewünschtes Ziel erreicht haben.

Eine weitere *äußerst sichere Methode*, sich an *vergangene Leben zu erinnern* und die für viele Menschen (auch Skeptiker) sehr erfolgreich ist, besteht darin, die *Bitte einfach auf eine Karteikarte zu schreiben* und *mehrere Wochen* lang mindestens *10 bis 15-mal täglich einen Blick* darauf zu werfen.

Die Bitte kann gemäß den oben genannten Vorschlägen formuliert werden. Der einzige Unterschied zwischen dieser und den anderen Techniken besteht darin, dass Sie die *Botschaft nicht in Trance* an Ihr Unterbewusstsein weitergeben, sondern Sie kommunizieren Ihrem Unterbewusstsein auf die gleiche Weise, wie Sie ihm *Gewohnheiten oder automatische Fähigkeiten durch Wiederholung* mitteilen.

Wie im Kapitel über Träume beschrieben, erstellen Sie mehrere *Karteikarten und legen* Sie sie dort ab, wo Sie sie im Laufe des Tages häufig sehen – auf Ihrem *Badezimmerspiegel*, auf Ihrem *Nachttisch*, in einer Schreibtischschublade, die Sie häufig öffnen, usw.

Gehen Sie die *Botschaft jedes Mal still* durch, wenn Sie die Karte sehen. Wenn Sie die nötige *mentale Disziplin* haben, ohne auf Gedächtnisstützen zurückzugreifen, können Sie auf das Aufschreiben verzichten und sie *einfach still wiederholen*, wann immer Sie daran denken. Es ist jedoch sehr wichtig, dies *mindestens 10-mal täglich* zu tun, um sicherzustellen, dass die Botschaft auch wirklich Ihr Unterbewusstsein erreicht.

Wie bei der grundlegenden Selbsthypnosetechnik werden Sie, wenn Sie diese *Methode ein paar Wochen* lang anwenden – oder sie sogar zur Gewohnheit machen –, feststellen, dass Ihr Unterbewusstsein Ihnen schließlich *erstaunliche Informationen* liefert, die Sie bewusst wahrnehmen können. Diese werden in Form *intuitiver Eingebungen* erfolgen, sodass Sie sich keine Sorgen machen müssen, in ungünstigen Momenten des Tages das Bewusstsein zu verlieren oder in Trance zu verfallen. Wenn Sie beispielsweise gerade einen Schluck Kaffee trinken wollen, fällt Ihnen vielleicht blitzschnell ein, wie gern Sie im alten China Tee getrunken haben.

Das Interessante an den kurzen Erinnerungen, die diese Methode hervorruft, ist, dass Sie manchmal *sekundenlang liebevoll über ein Ereignis aus Ihrem vergangenen Leben* nachdenken, bevor Ihnen überhaupt bewusst wird, dass die Szene nicht mehr zu Ihrem Alltag gehört. Mir ist das schon oft passiert, und es ist eine beeindruckende Erfahrung.

Wie die Resonanzmethode sind *selbsthypnotische Techniken* zur Erforschung früherer Leben eine *hervorragende Ergänzung* zu anderen Methoden und können besonders hilfreich sein, um verschiedene Zeiträume und Kulturen zu bestimmen, auf die Sie sich stärker konzentrieren sollten. Selbsthypnotische Techniken sind jedoch auch

hervorragende Aufwärmübungen, um Ihr Unterbewusstsein auf die Erforschung früherer Leben im Allgemeinen vorzubereiten. Regelmäßig angewendet, können sie Ihr Unterbewusstsein tatsächlich auf eine tiefere Erforschung vorbereiten und Ihre Erfolgschancen mit anderen Methoden wie Meditation und Traumarbeit erhöhen.

TEIL 2
Erkundung zu zweit

6. *Geführte Meditation*

Die Grundidee einer geführten Meditation ähnelt sehr der individueller Meditationen über frühere Leben, nur dass Sie nicht allein meditieren, sondern *von jemandem begleitet* werden, der Sie durch alle Schritte der Übung führt. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass es vielen von uns *oft leichter fällt, langsam und tief zu atmen,* verschiedene Körperteile zu entspannen und die Gedanken auf eine bestimmte Visualisierung zu konzentrieren, wenn uns jemand durch den Prozess führt.

Ein Risiko besteht darin, dass Sie nicht mehr allein über die Wiederentdeckung vergangener Leben entscheiden. Ihr Begleiter oder Therapeut muss daher darauf achten, Sie nicht in eine Erinnerung an ein früheres Leben zu lenken, die für Sie zu schmerzhaft ist.

GRUNDTECHNIK FÜR GEFÜHRTE MEDITATION ÜBER FRÜHERE LEBEN

Wenn Sie mit geführter Meditation experimentieren möchten, sollten Sie sich zunächst einen *Partner* suchen, mit dem Sie sich *rundum wohlfühlen*. Ich empfehle Ihnen, die geführte Meditation allein oder im Beisein weniger enger und *vertrauter Freunde* durchzuführen. Dafür gibt es zwei Gründe.

Erstens birgt die Erforschung früherer Leben immer die Möglichkeit, sehr persönliche und intime Informationen zutage zu fördern. Und der Meditierende fühlt sich möglicherweise nicht wohl dabei, dies vor flüchtigen Bekannten zu tun.

Zweitens ist dies kein Gesellschaftsspiel. Eine Atmosphäre der Ernsthaftigkeit und des Vertrauens ist für erfolgreiche Ergebnisse unerlässlich.

Die folgenden Anweisungen richten sich an die Person, die die Meditation leitet.

Schritt 1 – *Wählen Sie einen Ort zum Meditieren*. Wählen Sie einen Ort zum Meditieren gemäß den im ersten Kapitel besprochenen Richtlinien.

Schritt 2 – *Vorgespräch:* Besprechen Sie mit dem Meditierenden, was er erreichen möchte. Fragen Sie ihn, *welche Schutzfigur* er einsetzen möchte, und fragen Sie ihn nach *weiteren Botschaften*, die er für sein eigenes

Unterbewusstsein hat. Fragen Sie nach Bildern, die er *erkunden möchte*, Dinge, auf die er Antworten haben möchte.

Schritt 3 – *Sagen Sie dem Meditierenden, er solle sich entspannen*.

Sagen Sie ihm mit ruhiger, sanfter Stimme, er solle die *Augen schließen* und seinen Geist von allen *unwichtigen Gedanken befreien*. Unterstützen Sie ihn dann beim *Entspanne*n, indem Sie Folgendes rezitieren:

„Atmen Sie lang, langsam und gleichmäßig ein und aus.
Konzentrieren Sie sich dabei darauf, so tief, entspannt und entspannt wie möglich zu atmen. Spüren Sie, wie sich jeder Atemzug langsam bewegt... ein und aus... ein und aus... wie die sanften, friedlichen Wellen der Abendflut.

Spüren Sie, wie all Ihre Sorgen durch Ihren Atem von Ihnen abfallen. Denken Sie an nichts anderes als an meine Stimme, während Sie langsam in einen Zustand tiefer Entspannung versinken.

Bei zehn werden Sie ein Gefühl tiefen Friedens verspüren, und Ihr Unterbewusstsein wird alles hören können, was ich zu sagen habe.

Eins... Zwei... Drei ... alle belastenden Gedanken verlassen jetzt Ihren Geist.
Vier... Fünf... Sechs ... Sie hören nichts außer meiner Stimme...
Sieben... Acht ... Neu... Zehn."

Schritt 4 – Erklären Sie dem Meditierenden, *was erreicht werden soll*. Teilen Sie dem Meditierenden *die Ziele* mit, die Sie beide zuvor besprochen haben.

Zum Beispiel: *„Im weiteren Verlauf werden Sie in einen Zustand des Bewusstseins vergangener Leben eintreten und mir von einem Ihrer früheren Leben erzählen können. Sie werden sich nicht an Erinnerungen erinnern, die für Sie zu schmerzhaft sind, um damit umzugehen, und Sie werden sich nur an Ereignisse erinnern, die Ihnen helfen, in diesem Leben zu wachsen oder etwas über sich selbst zu verstehen. Egal, wie tief Sie in ihr eigenes Unterbewusstsein eindringen, Sie werden immer sicher sein und immer meine Stimme hören können.*"

Schritt 5 – Bitten Sie den Meditierenden, *seine Schutzfigur anzurufen*. Fahren Sie fort:

„Wir nehmen uns jetzt einen Augenblick Zeit, um Ihr Höheres Selbst [oder eine andere bevorzugte Schutzfigur] um Schutz zu bitten.
Senden Sie im Geiste eine Friedensbotschaft an Ihr Höheres Selbst und bitten Sie es, über Sie zu wachen und Sie zu einer Erinnerung zu führen, die Ihnen wichtig ist.
Spüren Sie jetzt die Gegenwart und die Liebe Ihres Höheren Selbst.
Sehen Sie, wie diese Liebe Sie in einer wunderschönen Wolke aus strahlend weißem Licht umgibt.
Seien Sie sich bewusst, dass nichts Schädliches durch das Licht dringen

kann. Sie werden nichts Schmerzhaftes oder Beängstigendes erleben, denn Ihr Höheres Selbst wacht jetzt über Sie und beschützt Sie."

Schritt 6 – Führen Sie den Meditierenden in einen *tieferen Meditationszustand.*

„Sie sind jetzt bereit für einen noch tieferen Entspannungszustand. Ihr ganzer Körper wird schwerelos... fast nicht mehr existent..., während jede Muskelspannung verschwindet.

Ihre Zehen und Füße werden leichter, während Sie Ihren Körper durchsuchen und merken, wie sich alle Muskelspannung löst. Ihre Waden werden leichter und entspannter, ebenso ihre Beine. Ihre Arme fühlen sich fast an, als würden sie schweben, während Sie immer tiefer in einen Zustand der Ruhe und Entspannung abdriften.

Ihr Körper ist jetzt so entspannt, dass er sich nicht mehr anfühlt, als bestünde er aus Materie. Er besteht aus einer leichteren Substanz, einer sanften, leuchtenden Lichtwolke, und Sie fühlen sich schwebend... schwebend in einem... goldenen Meer aus Licht.

Zählen Sie jetzt bis zehn und Sie sind in einem Zustand völliger Entspannung. Eins... Zwei... Ihr physischer Körper ist nun vollständig verschwunden, und Sie sind ein Wesen aus Licht... Drei... Vier... Sie können in ihrem Lichtkörper überall hinreisen und immer tiefer in ihre Gedanken eintauchen.

Nichts hält Sie zurück, und Sie hören nur noch den Klang meines Stimme. Fünf... Sechs... Sieben... Sie sind völlig schwerelos... Acht... Neun... Zehn. *Sie befinden sich jetzt in einem Zustand tiefer und völliger Entspannung.*

Schritt 7 – Führen Sie den Meditierenden *durch eine Visualisierung*.

„Jetzt haben Sie diesen Zustand tiefer Entspannung erreicht. Schauen Sie vor sich und Sie werden einen Flur [oder ein anderes vorgegebenes Bild] sehen. Gehen Sie in den Flur und beginnen Sie, ihn entlang zu wandern. Beachten Sie den Boden, wie schön er ist. Es gibt viele Türen im Flur, aber am Ende erwartet Sie eine besondere Tür.

Wenn Sie weitergehen, werden Sie sehen, dass die Tür deutlicher in Sicht kommt. Es ist eine wunderschöne Tür, und als Sie sich nähern, beginnt sie sich zu öffnen.

Sie werden durch die Tür in eines Ihrer früheren Leben gehen.

Bei fünf gehen Sie durch die Tür. Eins... Zwei... die Tür kommt näher. Drei... sie ist jetzt ganz offen und Sie gehen hindurch. Vier... Fünf... Sie sind jetzt durch die Tür gegangen und befinden sich in einem Ihrer früheren Leben."

Schritt 8 – Bitten Sie die Versuchsperson, zu *beschreiben, was sie sieht*.

Sobald die Versuchsperson durch die Tür ist, bitten Sie sie zunächst, auf ihre *Füße zu schauen* und Ihnen zu sagen, welche Schuhe sie trägt, falls überhaupt. Bitten Sie die Versuchsperson anschließend, weitere Merkmale ihrer *Kleidung zu beschreiben*.

Das Wichtigste, das Sie beachten sollten, nachdem Sie eine Versuchsperson in einen Zustand des früheren Lebensbewusstseins geführt haben, ist, *ihr keine Informationen oder Schlussfolgerungen über das Gesehene zu geben*. Wenn sie Ihnen beispielsweise erzählt, dass sie ein langes Gewand trägt, bedeutet das nicht, dass sie sich an ihr früheres Leben erinnert. Sie könnte eine Toga oder ein ähnliches Kleidungsstück tragen.

Geben Sie keinerlei Meinungen zu dem Erlebnis ab; fragen Sie die Versuchsperson einfach.
Wie heißt diese Person? Weiß sie, in welcher Zeit sie sich befindet? (Wenn sie es nicht weiß, setzen Sie sie nicht unter Druck – viele Forscher haben herausgefunden, dass viele Menschen in der Vergangenheit ihrem Alltag nachgingen, ohne zu wissen, welches Jahr es war.)
Sie müssen diese Tatsache aus den anderen Details entschlüsseln, die die Versuchsperson Ihnen über ihre Umgebung erzählt.
Welches Geschlecht hat sie?
Welchen Beruf hat sie?
Worüber denkt er nach?
Sind dort, wo er ist, noch andere Menschen anwesend?
Wenn ja, wer sind sie?
Was tun diese Leute, und sind sie ihm wichtig?
Was sieht er sonst noch, und wie fühlt er sich dabei?
Was ist für ihn wichtig, über dieses Leben zu wissen?
Kennt er jemanden aus diesem Leben in seinem jetzigen Leben?
Und so weiter.

Wenn der Meditierende in eine schmerzhafte Situation gerät, sagen Sie ihm einfach, er solle zu einer anderen Zeit weitergehen (in diesem Leben oder in einem anderen Leben), in dem er glücklich war. Versuchen Sie niemals, einen Meditierenden durch ein schmerzhaftes oder traumatisches Ereignis aus einem früheren Leben zu führen, es sei denn, Sie sind ein ausgebildeter Therapeut.

Schritt 9 – Bringen Sie den *Meditierenden zurück in seinen Körper*.

Sobald Sie die Erkundung seines früheren Lebens abgeschlossen haben, sagen Sie ihm, dass er bei Zehn in seinen physischen Körper zurückkehren und vollkommen wach und erfrischt sein wird. Sagen Sie ihm auch, dass *er sich an alles erinnern wird*, was er erlebt hat.

„Zählen Sie dann zurück. „Eins... Zwei... alle Gefühle kehren in Ihren Körper zurück. Drei... Vier... Fünf... Sie werden sich an alles erinnern, was Sie gesehen und erlebt haben. Sechs... Sieben... Sie kehren in die

Gegenwart zurück. Acht... Neun... Zehn. Sie sind vollkommen wach und völlig erfrischt."

Wenn es Ihnen als Meditierender nicht gelingt, mit dieser Technik die Bilder einer Ihrer früheren Inkarnationen heraufzubeschwören, *geben Sie nicht auf.* Versuchen Sie es erneut und ersetzen Sie das *Bild des Flurs* in dieser Übung durch eines der anderen *Induktionsbilder*, die in Kapitel 4 über Meditation erwähnt werden. Sorgen Sie sich nicht gleich zu Beginn, ob etwas passiert oder nicht. Wenn das der Fall ist, schieben Sie Ihre Sorgen einfach beiseite und vertrauen Sie darauf, dass Sie sich erinnern werden.

Sobald die Bilder durch deine Gedanken kreisen, sollten Sie ihren natürlichen Fluss nicht durch Fragen wie *„Kann das möglich sein?*" oder *„Bilde ich mir das alles ein?*" behindern.

Diesen *Fehler* habe ich in mehreren meiner *ersten geführten Meditationen* gemacht und er hat den Prozess sofort gestoppt. Erst als ich lernte, mich einfach zurückzulehnen und zu beobachten, was mein Unterbewusstsein mir zeigen wollte, begann ich, mich erfolgreich an die Dinge zu erinnern.

DIE CHRISTOS-TECHNIK: GEFÜHRTE MEDITATION MIT MASSAGE

Die oben beschriebene grundlegende geführte Meditation ist nicht die einzige Technik, die Sie und Ihr Partner verwenden können, um Ihre früheren Inkarnationen zu erkunden.

Eine weitere beliebte Methode für zwei Menschen ist die *„Christos-Technik".* Der Ursprung der Christos-Technik ist ein Rätsel. In seinem Buch „Windows of the Mind" schreibt der Autor „Gerry Glaskin" – einer der bekannteren Popularisierer dieser Methode –, er sei erstmals in einer unbekannten australischen Zeitschrift auf die Technik gestoßen.[61] In einem Artikel in der New Times schreibt „Craig R. Waters" die Technik einem Paar aus Massachusetts namens Diane und William „Swygard" zu.[62]

Unabhängig von ihren Ursprüngen ist die Christos-Technik zu einem festen Bestandteil des *Repertoires der Rückerinnerung an frühere Leben* geworden, und *Variationen* davon finden sich heute in zahlreichen Quellen. Die Version der Christos-Technik, die ich hier vorstelle, wurde mir von „Carol Dryer" beigebracht.

Eine Anmerkung vorab: Einige Variationen der Christos-Technik schlagen den Einsatz von zwei Therapeuten vor, sodass einer den *Kopf* des Meditierenden *massieren kann*, während der andere die *Füße* des *Meditierenden massiert*.

Ich habe die Christos-Technik jedoch nur mit einem einzigen Moderator erfolgreich durchgeführt, und zwar mit der Version, die ich unten beschreibe.

Schritt 1 – *Wählen Sie einen Ort zum Meditieren.*

Die Person, die die Technik anwenden soll, sollte sich auf eine ebene, bequeme Unterlage legen. Wenn Sie sich für den Boden entscheiden, achten Sie darauf, dass der *Kopf des Meditierenden* (und alle anderen Körperteile, die er für notwendig hält) *bequem auf einem Kissen* liegt.

Der von Ihnen genutzte Ort sollte außerdem *ruhig und schwach beleuchtet* sein, um die Visualisierung zu erleichtern.

Schritt 2 – *Tragen Sie etwas Mentholsalbe auf Stirn und Knöchel des Meditierenden auf.*

Tragen Sie etwas Mentholsalbe, z.B. Tiger-Balm, auf die *Stirn des Meditierenden* (knapp über der Mitte der Augenbrauen) und auf beide Seiten *seiner Knöchel*, knapp unter dem Knöchel, auf. Da manche Mentholsalben stärker wirken als andere, sollten Sie die Salbe vor der Anwendung am Meditierenden testen, um sicherzustellen, dass sie nicht zu

[61] Gerry Glaskin, Windows of the Mind (New York: Delacorte Press, 1974), p. 1.
[62] Craig R. Waters, "You Are There," New Times, February 20, 1978, p. 56.

stark ist und keine Beschwerden verursacht. Anschließend sollten Sie den Meditierenden bitten, die *Augen zu schließen* und sich zu entspannen.

Schritt 3 – *Massieren Sie kräftig die Stellen, auf die Sie die Salbe aufgetragen haben.*

Nachdem Sie die Salbe aufgetragen haben, *massieren* Sie mit Ihrer Handfläche ein bis *zwei Minuten* lang kräftig die *Region des Dritten Auges* des Meditierenden. Massieren Sie dann mit beiden Händen kräftig erst den *einen Knöchel* und dann den anderen (wenn Ihnen eine dritte Person hilft, kann diese die Knöchel des Meditierenden massieren, während Sie die Region des dritten Auges massieren).

Nachdem Sie die Knöchel des Meditierenden ein bis zwei Minuten lang massiert haben, kehren Sie zu seinem *Dritten Auge* zurück und *wiederholen* Sie den Vorgang noch einmal.

Wenden Sie gerade so viel Kraft an, dass der *Körper des Meditierenden dabei wackelt bzw. etwas vibriert*, aber nicht so viel, dass es für ihn unangenehm wird. (Hinweis: Einer der Zwecke dieser kräftigen Massage besteht darin, dem Meditierenden zu einem *noch tieferen Entspannungszustand zu verhelfen*.)

Schritt 4 – *Nachdem der Meditierende entspannt ist, führen Sie mit ihm eine Reihe von Visualisierungen durch.*

Nach *vier bis fünf Minuten* Massage halten Sie inne und lehnen sich ruhig zurück. Sagen Sie dann folgende Worte:

„Stellen Sie sich jetzt vor, Sie würden mehrere Zentimeter länger als Ihre Fußsohlen. Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit wie nötig. Und wenn Sie spüren, dass Sie tatsächlich mehrere Zentimeter über Ihre Füße hinauswachsen, geben Sie mir Bescheid."

Sobald der Meditierende Ihnen mitteilt, dass er spürt, wie er sich über seine Füße *hinaus in den Raum ausdehnt*, sagen Sie ihm, er solle wieder auf seine normale Größe schrumpfen.

„Jetzt möchte ich, dass Sie dasselbe mit Ihrem Kopf machen. Spüren Sie, wie Sie mehrere Zentimeter über die Oberseite Ihres Schädels hinauswachsen. Konzentrieren Sie Ihre gesamte Vorstellungskraft darauf. Und sobald Sie spüren, dass Sie sich tatsächlich in den Raum über der Oberseite Ihres Kopfes ausdehnen, geben Sie mir Bescheid."

Sobald der Meditierende dies geschafft hat, fordern Sie ihn auf, wieder auf seine *normale Größe zu schrumpfen*.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, aber sagen Sie ihm diesmal, er solle spüren, wie er sich *einige Meter* unter seinen Fußsohlen und dann einige Meter über seinem Kopf *ausdehnt*. *Drängen Sie ihn nicht.* Betonen Sie, dass er sich so *viel Zeit lassen* kann, wie er für nötig hält, um das *Gefühl der Ausdehnung* über seine normale Größe hinaus wirklich zu spüren.

In der letzten Phase dieses Prozesses sagen Sie ihm:

„Jetzt möchte ich, dass Sie spüren, dass sich ihr ganzer Körper wie ein Ballon aufbläst. Sie dehnen sich nicht nur mehrere Meter über deine Fußsohlen und ihren Kopf hinaus, sondern jeder Teil ihres Körpers dehnt sich nun mehrere Meter über ihre physische Form hinaus. Versuchen Sie, die Luft um sich herum wahrzunehmen. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, durch die Dielen unter dir [oder die Federn der Matratze] zu ragen. Spüren Sie sich selbst als einen riesigen, schwerelosen, luftgefüllten Riesen und sagen Sie mir, wenn Sieu das Gefühl haben, diese Aufgabe erfüllt zu haben."

Sobald der Meditierende Ihnen sagt, dass er spürt, wie sich sein ganzer Körper im Raum ausdehnt, lassen Sie ihn schnell *wieder auf seine normale Größe schrumpfen.*

Wiederholen Sie dann die „Ballonvisualisierung", nur bitten Sie ihn diesmal, *noch größer zu werden* als zuvor.
In der dritten Runde dieser Übungsphase sagen Sie dem Meditierenden nicht, er solle sich wie ein Ballon aufblasen:

„Jetzt spüren Sie, wie Sie ihren Körper ganz verlassen. Spüren Sie, wie Sie durch den Raum emporschweben. Jetzt möchte ich, dass Sie sich sanft auf dem Dach ihrnes Hauses [oder Wohnhauses] niederlassen. Wenn Sie sich dort fühlen, sagen sie mir, ob es Tag oder Nacht ist."

Wenn der Meditierende sagt, es sei Nacht, sagen Sie ihm, er solle die Nacht in Tag verwandeln. Umgekehrt, wenn er sagt, es sei Tag, sagen Sie ihm, er solle den Tag in Nacht verwandeln.

Wiederholen Sie diese Übung, indem Sie den Meditierenden zunächst das *Klima beschreiben* lässt, das er gerade erlebt, und ihn dann bitten, es in ein anderes Klima *zu verwandeln*.

Lassen Sie ihn zum Beispiel einen *sonnigen Tag in einen verschneiten oder eine klare Nacht* in einen regnerischen und nebligen Morgen *verwandeln*. (Hinweis: Es ist sehr wichtig, dass der Meditierende während dieser Übung das Gefühl hat, die Umgebung, in der er sich befindet, vollständig unter Kontrolle zu haben.)

Schritt 5 – *Lassen Sie den Meditierenden hoch über der Erde fliegen und dann in einem seiner früheren Leben herunterkommen.*

Sobald der Meditierende seine visualisierte Umgebung mühelos kontrollieren kann, sagen Sie:

„Jetzt möchte ich, dass Sie hoch und weit weg von dem Dach fliegen, auf dem Sie stehen. FliegenSie weiter durch die Wolken und die obere Atmosphäre, bis Sie hoch über der Erde sind. Wenn Sie das Gefühl haben, im Weltraum zu schweben, blicken Sie zurück auf die Erde und sehen Sie, wie sie sich langsam unter ihnen dreht. Stelen Sie sich vor, dass sie sich mit jeder Drehung weiter und weiter in der Zeit zurückbewegen. Beobachten Sie die Erde weiter beim Drehen, bis Sie den Impuls verspüren, zurückzukehren. Dann stoppen Sie die sich drehende Kugel,

indem Sie Ihren Fuß fest auf die Oberfläche drücken. Sobald Sie dies getan haben, schauen Sie nach unten und sehen Sie, auf welchem Kontinent Sie Ihren Fuß gesetzt haben."

Sie sind nun bereit, mit *allen Fragen* der grundlegenden, geführten Meditation über *frühere Leben* fortzufahren. Also z.B. welche Kleidung man trägt, welche Hautfare man hat, ob man etwas bekanntes sieht, wie die Umgebung ist, welche Orte man sieht, welche oder Personen in der Nähe sind, welche Farben man erkennt und was jetzt gerade mit der Person passiert.

Es ist immer äußerst wichtig, dass der Meditierende dem Fluss seiner Wahrnehmung folgt. Als ich beispielsweise zum ersten Mal die Christos-Technik durchführte, gelang es mir recht gut, zu erkennen, wo mein Fuß auf der Erde gelandet war, welche Schuhe und Kleidung ich trug und sogar meine Umgebung. Doch dann, obwohl mir all diese Bilder mühelos und ohne vorheriges intellektuelles Fantasieren erschienen, begann ich mir Sorgen zu machen, und der Prozess geriet aus dem Ruder. Erst als ich sozusagen „mit dem Fluss schwimmte", konnte ich weitermachen.

Wenn Sie ein ähnliches Problem haben, denken Sie einfach daran, dass die *Quelle der Informationen, die Sie erhalten, keine Rolle spielt*. Vielleicht handelt es sich um eine *Erinnerung aus einem früheren Leben* oder einfach nur um eine *Reihe symbolischer Bilder*, die aus Ihrem Unterbewusstsein aufsteigen.

Wichtig ist, dass die Christos-Technik, richtig angewendet, äußerst überraschende Ergebnisse hervorbringen kann. Die Bilder, die Sie wahrnehmen, sind gültige Botschaften aus Ihrem Unterbewusstsein. Lernen Sie daraus und nutzen Sie sie, um tiefer in Ihr Inneres einzudringen.

7. *Die Technik der aktiven Imagination*

Eine weitere Methode zur Erinnerung an vergangene Leben, die sich auch für zwei Personen eignet, ist die aktive Imagination. Diese wurde erstmals im Kapitel über Träume (siehe S. 61–63) erwähnt. Wie Sie gelesen haben, ist *aktive Imagination eine Technik*, bei der Sie sich in einen *Zustand der Entspannung* begeben und Ihrer *Phantasie freien Lauf* lassen, indem Sie ein *Traumbild* aufnehmen. Wie bei der Meditation kann es, wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, einfacher sein, sich von jemandem *durch eine Reihe von Bildern führen zu lassen*, als zu versuchen, diese ganz allein heraufzubeschwören.

Schritt 1 – *Suchen Sie sich einen bequemen Ort für die Übung* und versetzen Sie den Menschen in einen Zustand der Entspannung. Weitere Entspannungstechniken finden Sie in den Schritten 2 bis 4 der Traumtechnik Nr. 1 (siehe S. 53-4).

Schritt 2 – Bitten Sie die Zielperson, sich das *Traumbild vorzustellen*, das er näher erforschen möchte. Sobald sich die Persoen in einem trance-artigen Zustand befindet und seine Gedanken beruhigt und sich entspannt fühlt, lassen Sie ihn sich das *Traumbild vorstellen, das er erforschen möchte.* Er sollte natürlich ein Traumbild wählen, von dem er vermutet, dass es eine *Verbindung zu einem früheren Leben* hat. Alternativ kann er auch ein Bild wählen, das ihm während einer Meditation oder einer anderen Methode zur Erforschung früherer Leben in den Sinn gekommen ist.

Schritt 3 – Bitten Sie die Versuchsperson, das *Bild im Kopf zu behalten*, bis es *sich zu verändern beginnt* und eine Szene entsteht. Wenn die Versuchsperson ein Bild gewählt hat, lassen Sie sie es einige Augenblicke im Kopf behalten, bis es sich zu verändern beginnt und aktiv wird. Sobald das Bild aktiv geworden ist, besteht Ihre Hauptaufgabe darin, zuzuhören und dem *Betrachter zu helfen*, das Bild nach seinen *eigenen inneren Vorgaben entstehen zu lassen*, mit möglichst wenig Einmischung oder Färbung Ihrerseits.

Das Folgende ist ein *Beispielgespräch*, das auf einer tatsächlichen Sitzung mit *aktiver Vorstellung* basiert. Da jede Sitzung mit aktiver Vorstellung ihren eigenen, individuellen Verlauf nimmt, stellt dies nicht unbedingt dar, was bei Anwendung dieser Technik passieren wird. Es soll Ihnen jedoch eine Vorstellung davon geben, wie Sie vorgehen können. Der Betrachter in dieser beispielhaften Sitzung hatte einen *wiederkehrenden Traum* von

einem tropischen Strand, der seiner Meinung nach eine Bedeutung aus einem früheren Leben hat. Die Sitzung mit aktiver Vorstellung beginnt daher damit, dass der Betrachter die Strandszene im Kopf behält.

Betrachter: *Das Bild beginnt sich zu ändern.*

Du: *Was siehst Du?*

Betrachter: *Ich sehe Palmen und der Wind weht. Es scheint, als ob eine Art Sturm tobt.*

Du: *Siehst Du noch etwas?*

Betrachter: *Ich sehe ein junges Paar. Sie stehen zusammen auf einer Anhöhe und beobachten den Sturm. Sie scheinen ein Liebespaar zu sein, doch etwas scheint sie auch zu beunruhigen. Das Bild wechselt jetzt sehr schnell. Ich sehe viele Bilder, lange Boote, Szenen, die zeigen, wie es gewesen sein muss, auf der Insel zu leben.*

Du: *Ist das junge Paar an irgendeiner dieser Aktivitäten beteiligt?*

Betrachter: *Ich bin mir nicht sicher. Ich sehe die Gesichter der Leute in den Booten nicht wirklich. Es scheint nicht so, als ob es wichtig sei. Jetzt sehe ich das junge Paar wieder. Sie beobachten immer noch den Sturm.*

Du: *Welche Gefühle empfindest Du für das junge Paar?*

Betrachter: *Ich mache mir Sorgen um sie. Ich mag sie.*

Du: *Mit welchem identifizierst Du Dich mehr?*

Betrachter: *Ich fühle mehr für die Frau. Aber ich fühle mich wie der Mann.*

Du: *Stelle Die vor, Du wärst in diesem Moment der Mann. Was fühlst Du oder was siehtst Du?*

Betrachter: *Das ist lustig, aber ich finde es falsch, dass die Leute denken, wir sollten uns schämen.*

Du: *Schämen wofür?*

Betrachter: *Ich weiß es nicht, aber plötzlich sehe ich das Bild eines Dorfes. Da ist eine Hütte, und in der Hütte steht eine alte Frau. Ich weiß nicht genau, wie, aber irgendwie hat die alte Frau etwas mit der Schande zu tun. Ich weiß nicht, ob es etwas ist, das wir getan haben oder etwas, das sie getan hat, aber sie ist ein Teil meiner Familie, und irgendwie ist die Schande über uns alle gekommen, seit einiger Zeit.*

Du: *Warum stellst du dich nicht vor, du wärst die alte Frau? Was fühlt und was sieht sie?*

Betrachter: *Sie sieht, wie die Leute sie ansehen, und sie weiß, dass sie an ihre Schande denken. Das stört sie, aber sie zeigt es nicht. Sie ist sehr standhaft, wie Stahl. Sie weiß auch, dass uns die Schande nicht wirklich interessiert, und das hinterlässt bei ihr ein komisches Gefühl. Ein Teil von ihr findet es richtig, dass es uns egal ist, aber ein anderer Teil ärgert sich*

darüber, dass sie die Last quasi ganz alleine tragen muss. Oh, ich glaube, die Scham hat etwas zu tun mit unserer Beziehung. Ich sehe eigentlich nichts, aber ich habe das Gefühl, dass ich vielleicht verheiratet war oder jemand anderem versprochen oder so. Wir haben die Regeln gebrochen, indem wir uns verliebt haben, und das gilt als sehr falsch, als eine sehr große Sache.

Jetzt bin ich wieder der Typ, der sich den Sturm ansieht. Wir fragen uns ein wenig, ob unser Unrecht diesen Sturm verursacht hat. Aber meistens sind wir fast froh darüber. Wir wissen, dass der Sturm dem Dorf großen Schaden zufügen wird, aber es ist uns egal. Wir denken, das Dorf hat es verdient.

Als dem Betrachter klar wurde, dass es in dieser scheinbaren Erinnerung an ein früheres Leben nicht um Scham ging, wurde ihm bewusst, dass auch er in seinem gegenwärtigen Leben in eine Situation verwickelt war, die zu einer Schande für die Familie werden konnte.

Dies scheint der Grund zu sein, warum die Szene *„Es braut sich ein Sturm zusammen*" in seiner aktiven Imaginationssitzung auftauchte. Er untersuchte seine Gefühle dazu und stellte fest, dass er die Situation in Wahrheit gar nicht als Schande empfand, sondern sich hauptsächlich um die Gefühle seiner Familie sorgte. Er erkannte auch, dass er glaubte, seine Familie habe Unrecht, sich für die Situation zu schämen, und fühlte sich (wieder einmal) hauptsächlich schuldig, weil er keine Scham empfand.

Als er dies alles verstand (und erkannte, dass sein Unterbewusstsein ihn warnte, die Sache noch einmal zu überdenken, bevor ein weiterer metaphorischer Sturm losbrach), beschloss er, seine Schuldgefühle aufzugeben und seine Gefühle mit seinen Überzeugungen in Einklang zu bringen.

Es ist zu beachten, dass die *Technik der aktiven Imagination* aufgrund ihrer extrem freien und weitreichenden Natur eine Vielzahl von Informationen liefern kann, von denen nicht alle so spezifisch oder nützlich sind wie das hier gegebene Beispiel.

Seien Sie daher vorsichtig und kritisch mit den Informationen, die Sie auf diese Weise entdecken. Gehen Sie nicht unbedingt davon aus, dass eine Bildfolge wörtlich zu interpretieren ist, und ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse.

Nutzen Sie die Technik der aktiven Imagination vielmehr als Methode, um mögliche Hinweise zu erhalten, anstatt harte Fakten über Ihre früheren Leben. Gelegentlich werden Sie eine bemerkenswert stimmige Geschichte daraus gewinnen, aber genauso häufig wird es zwischen den Weizenkörnern auch viel Spreu geben.

Seien Sie auch darauf vorbereitet, einige Stunden zu üben, bevor Sie und Ihr Partner die Technik wirklich perfektionieren. Manchmal dauert es eine Weile, bis Ihr Unterbewusstsein vollständig versteht, was Sie damit

erreichen möchten. Wenn dies geschieht, werden Sie feststellen, dass die Technik der aktiven Vorstellungskraft äußerst nützlich sein kann, um schnell einen Erzfluss aus den tieferen Schichten Ihrer Psyche heraufzubeschwören.

TEIL 3
Erkundung mit proessioneller Anleitung

8. *Erkundung mit einem professionellen Therapeuten*

Wenn Sie nach dem Ausprobieren der in diesem Buch vorgestellten Methoden entscheiden, Ihre Erinnerungen an frühere Leben noch tiefer und umfassender zu erforschen, sollten Sie am besten die *Hilfe eines ausgebildeten Experten für frühere Leben* in Anspruch nehmen. Die Therapie früherer Leben ist nicht für Menschen geeignet, die ein einzelnes Symptom erklären lassen möchten oder nur eine Sache über die Vergangenheit erfahren möchten, aber nicht bereit sind, ihr gesamtes Leben (oder ihre Leben) als zusammenhängenden und fortlaufenden Prozess zu betrachten.

Wie der Psychologe „Ronald Wong Jue" bemerkt: *„Das Leben ist keine Aneinanderreihung von Symptomen und deren Linderung*. Das Leben der Menschen ist normalerweise eine Matrix aus Verwicklungen."[63]

Die meisten Experten für *Rückführungstherapien* sind sich einig und weisen darauf hin, dass Rückführungstherapie *nur für Menschen* geeignet ist, die einen *starken Drang verspüren, zu wachsen* und über die Grenzen ihres gegenwärtigen *psychologischen, emotionalen und spirituellen Selbst* hinauszugehen, und die den Mut haben, sich *selbst ehrlich zu betrachten* und zu erkennen, dass solche Veränderungen viele Ebenen des Bewusstseins, des Verhaltens und der sozialen und persönlichen Interaktionsmuster betreffen können. Vor allem ist die Bereitschaft zu ehrlichem Selbstverständnis unerlässlich.

„Dr. Hazel Denning" warnt: *„Man kann sich selbst etwas vormachen, auch in der Rückführungstherapie. Wenn man nicht bereit ist, etwas zu betrachten, wird man es nicht tun. Rückführungstherapie ist nicht für jeden geeignet. Rückführungstherapie funktioniert nicht bei Menschen, die nicht die Kraft haben, ihre eigenen Schwächen und vergangenen Verfehlungen zu betrachten, und viele Menschen können die Wahrheit über sich selbst nicht ertragen. Im Grunde läuft es darauf hinaus: Reinkarnation und Rückführungstherapie lehren dich, absolute Verantwortung für dich selbst zu übernehmen. Wenn du das nicht kannst, wirst du nichts sehen, das dir*

[63] Ronald Wong, Jue, Ph.D., "Past Life Therapy: Assumptions, Stages and Process," The Association for Past-Life Research and Therapy Newsletter 4, no. 2 (Spring 1984): 6.

zeigt, dass du diese Erfahrung gewählt hast – natürlich unbewusst. Wenn du also schlechte Eltern hast, ist es sehr schwer zu sagen: „Ich habe sie gewählt, ich habe sie aus einem bestimmten Grund gewählt." Es ist meine Schuld, dass sie mich so behandelt haben. Das ist nicht einfach."[64]

Wer jedoch den Mut hat, die inneren Bereiche seiner Psyche zu erforschen und sich allem zu stellen, was er dort vorfindet, wird durch die Zusammenarbeit mit einem Rückführungstherapeuten sehr belohnt.

[64] Conversation with Dr. Hazel Denning, January 22, 1986.

SO FINDEN SIE EINEN PROFESSIONELLEN THERAPEUTEN FÜR IHRE FRÜHERE LEBEN

Eine der besten Möglichkeiten, einen guten Therapeuten für frühere Leben zu finden, besteht darin, sich von einem Freund empfehlen zu lassen, dessen Urteil man kennt und dem man vertraut. Sollten Sie nicht das Glück haben, Freunde zu haben, die Ihnen auf diese Weise helfen können, können Sie sich alternativ an die „Association for Past-Life Research and Therapy" wenden. Die Vereinigung führt ein *Verzeichnis von Therapeuten* für frühere Leben, einschließlich ihrer Qualifikationen und Berufsjahre, und listet sie nach geografischer Region auf. Obwohl die meisten Einträge Therapeuten aus den USA betreffen, gibt es auch einige internationale Einträge. Das Verzeichnis steht Laien zur Verfügung, die gegen Zahlung eines geringen Mitgliedsbeitrags entweder assoziierte oder studentische Mitglieder der Vereinigung geworden sind.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Association for Past-Life Research and Therapy,
PO Box 20151, Riverside, CA 92516.

Wenn Sie einen ganzheitlichen Arzt kennen oder in einer Gemeinde leben, die groß genug ist, um die Gründung einer *New-Age-Organisation* zu fördern, können Sie auch versuchen, diesen zu kontaktieren und zu fragen, ob er Ihnen einen Therapeuten für vergangene Leben empfiehlt.

Sobald Sie einen oder mehrere Namen zur Auswahl haben, berücksichtigen Sie die Erfahrung und die Qualifikation jedes Therapeuten. Fast jeder Therapeut, mit dem ich im Laufe meiner Recherche gesprochen habe, stimmte zu, dass es neben der Erfahrung in der Rückführungsarbeit unerlässlich ist, auch in anderen psychotherapeutischen und beratenden Techniken ausgebildet zu sein. Nur ein ausgebildeter Fachmann weiß, wie man die starken Emotionen, die während einer Rückführung in ein früheres Leben auftreten können, loslässt und richtig behandelt.

Der zweithäufigste Ratschlag bei der Suche nach einem Rückführungs-Therapeuten ist, dass man dem eigenen Instinkt folgen sollte. So rät „Hazel Denning", Geschäftsführerin der Association for Past-Life Research and Therapy, allen Anrufern, die eine Empfehlung suchen, einen potenziellen Rückführungstherapeuten anzurufen und nach ein paar Minuten Gespräch zu fragen, wie sie ihn finden. Sie erklärte, es sei wichtig, dass sich der Patient bei einem Therapeuten wohl und entspannt fühle, damit eine Regressionsmethode funktioniere.

Andere Rückführungsexperten sehen das ähnlich. Wenn Sie einen Rückführungstherapeuten nach einem Gespräch oder Treffen nicht mögen oder ihm nicht vertrauen, ist das ein deutliches Indiz dafür, dass er nicht der richtige Therapeut für Sie ist. Sie sollten sich dafür entschuldigen, dass Sie seine Zeit in Anspruch nehmen, und Ihre Suche fortsetzen. In einem kürzlich erschienenen Artikel zu diesem Thema gibt „Dr. Ernest Pecci"

mehrere nützliche Hinweise zur Beurteilung von Therapeuten für frühere Leben:

1) Gehen Sie nur zu einem Rückführungstherapeuten, dessen Stundensätze im gleichen Bereich liegen wie die von herkömmlichen Psychotherapeuten in Ihrer Gegend und seien Sie vorsichtig bei Rückführungstherapeuten, die *überhöhte Stundensätze* verlangen, unabhängig von der Begründung ihrer Preise (wie etwa der Beteiligung von Geistführern oder Lehrern).
2) Meiden Sie Therapeuten, die sich auf die Linderung einzelner Symptome konzentrieren, indem sie für jedes einzelne ein Ereignis aus einem früheren Leben heraufbeschwören (so als würden sie alle Schmerzen mit Aspirin behandeln), *ohne Rücksicht auf den Geist*, den Körper und die Psyche eines Menschen als Ganzes und ohne Rücksicht auf die Bedeutung der Integration von Erfahrungen aus früheren Leben in das eigene gegenwärtige Leben.
3) Seien Sie auch gegenüber Therapeuten, die auf frühere Leben spezialisiert sind, auf der Hut, wenn sie die Bedeutung von Ereignissen aus früheren Leben *überbewerten* und behaupten, diese seien die Ursache aller gegenwärtigen Probleme.[65]

Diese beiden letzten Ratschläge sind nicht nur nützliche Kriterien für die Beurteilung potenzieller Therapeuten, sondern können auch äußerst hilfreich sein, um zu entscheiden, ob Sie für eine Rückführungstherapie bereit sind. Es muss wiederholt werden, dass die Rückführungstherapie nicht als etwas betrachtet werden sollte, das nur für Freizeitgestaltung oder im gleichen Kontext wie ein Besuch bei einer Wahrsagerin. Es ist ein kraftvolles und transformierendes Mittel, und nur wenige, die es durchlaufen, kommen unverändert daraus hervor.

[65] Dr. Ernest F. Pecci, "President's Message." The Association for Past-Life Research and Therapy Newsletter 4, no. 2 (Spring 1984): 2.

Wenn Sie sich entschieden haben, einen Rückführungstherapeuten aufzusuchen, müssen Sie entscheiden, *welche Art von Regressionstechnik* für Sie *am besten geeignet* ist.

Es folgt eine kurze Zusammenfassung einiger der derzeit verfügbaren Therapieansätze.

Hypnose

Viele halten Hypnose für die *schnellste Methode*, Erinnerungen an frühere Leben zu erschließen. In hypnotischer Trance tauchen Erinnerungen nicht nur schneller auf als bei vielen anderen Erinnerungsmethoden, sondern oft werden auch zahlreiche frühere Leben des Betroffenen sofort zugänglich.

Obwohl es kaum Zweifel daran gibt, dass Hypnose eines der *wirksamsten und außergewöhnlichsten Werkzeuge* ist, die derzeit zur Erforschung früherer Leben zur Verfügung stehen, ist sie auch ein *komplexes und vielschichtiges Phänomen*. Bevor Sie eine fundierte Entscheidung darüber treffen können, ob ein Besuch bei einem Hypnotherapeuten der richtige Weg zur Erforschung früherer Leben für Sie ist, sollten Sie einige Dinge wissen und berücksichtigen.

Hypnose wird am häufigsten *als Zustand erhöhter Suggestibilität* beschrieben. Dies liegt daran, dass *selbst kleinste Suggestionen des Hypnotiseurs vom Hypnotisierten oft als Realität wahrgenommen werden*.

Wenn ein Hypnotiseur einem Probanden suggeriert, dass er kein Gefühl in seiner Hand hat, wird die Hand des Hypnotisierten taub. Ebenso wird ein Hypnoseproband diese Suggestionen als ebenso real wahrnehmen, wenn der Hypnotiseur ihm suggeriert, dass eine Zwiebel tatsächlich wie eine Rose riecht oder dass ein riesiger Osterhase im Raum steht.

Es sei gleich darauf hingewiesen, dass die Suggestibilität eines hypnotisierten Subjekts nicht ethische oder moralische Verstöße umfasst. Trotz der negativen Presse, die Hypnose in Horrorfilmen gelegentlich erhält, haben zahlreiche wissenschaftliche Studien eindeutig bewiesen, dass *niemand in hypnotischer Trance zu etwas gebracht werden kann*, was er nicht auch *im Wachzustand tun würde*.

Man kann niemanden dazu bringen, einen Menschen zu töten oder sich vor einen Lastwagen zu stellen, während man hypnotisiert ist, es sei denn, man hat dies bereits bewusst geplant.

Studien haben gezeigt, dass selbst wenn Hypnotiseure versuchen, eine Person mit ausgeklügelten und raffinierten Lügen davon zu überzeugen, eine bestimmte Übertretung zu begehen, anstatt gegen ihre inneren Anweisungen zu handeln, diese Person einfach aus der Trance erwacht. Sagt man jedoch einer Person, die sich einer schmerzhaften

Zahnbehandlung unterzieht, dass sie keine Betäubung benötigt und keine Schmerzen empfindet, wird sie (sofern sie dem Hypnotiseur vertraut und keine Bedrohung wahrnimmt) sofort gehorchen. Niemand weiß wirklich, wie der *Geist eine solche Kontrolle* erreichen kann.

Gelegentlich stellen Kritiker hypnotischer Rückführungen in frühere Leben deren Gültigkeit in Frage, mit der Begründung, Hypnose sei ein so stark suggestibler Zustand, dass die Frage *„Erzählen Sie mir von einem Ihrer früheren Leben*" zwangsläufig eine positive Reaktion hervorruft. Dabei übersehen sie, dass ein erfahrener Hypnotherapeut sich dessen bewusst ist und stets versucht, Suggestivfragen zu vermeiden.

Anstatt beispielsweise einen Hypnotisierten zu fragen:
„Was ist die Ursache Ihrer aktuellen Rückenprobleme in Ihrem früheren Leben?", könnte ein Hypnotherapeut einfach fragen: „Was ist die Ursache Ihrer aktuellen Rückenprobleme?"

Auf diese Weise wird das *Unterbewusstsein*, falls es eine Ursache in einem früheren Leben gibt, diese frei äußern*, ohne sich gezwungen zu fühlen*, ein imaginäres Ereignis aus einem früheren Leben zu erfinden, wenn es kein relevantes reales Ereignis gibt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa *90% der Bevölkerung hypnotisierbar* sind und dass die hypnotische Empfänglichkeit wie jede Begabung von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Obwohl nur etwa *10% der Bevölkerung* in eine extrem *tiefe oder somnabulistische Trance* verfallen können, können Ärzte – wie z.B. der plastische Chirurg „Dr. Frank Marlowe" aus Philadelphia – die Hypnose anstelle einer konventionellen Anästhesie anwenden. Etwa 75% der Bevölkerung können tief genug hypnotisiert werden, um während der Operation keine Schmerzen zu spüren.[66]

Früher glaubte man, Frauen seien leichter hypnotisierbar als Männer. Heute geht man jedoch davon aus, dass die Empfänglichkeit für Hypnose nichts mit Geschlecht oder Intelligenz zu tun hat (Kinder sind jedoch empfänglicher als Erwachsene).

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Fähigkeit, hypnotisiert zu werden, bis zu einem gewissen Grad erlernbar ist. Mit *Übung, Ausdauer* und der richtigen „Chemie" zwischen Patient und Hypnotiseur können viele Menschen, die zuvor Schwierigkeiten mit Hypnose hatten, irgendwann in ihrem Leben hypnotisiert werden.

Das vielleicht auffälligste Merkmal einer hypnotischen Rückführung in frühere Leben ist die Lebhaftigkeit der Erfahrung. Nach einer hypnotischen Rückführung durch einen ausgebildeten Fachmann berichten Betroffene, dass sie verschiedene Reize um sich herum so lebendig *hören, riechen, fühlen und schmecken können*, *als wären sie tatsächlich* anwesend. Die

---

[66] Joanne Silberner, "Hypnotism Under the Knife," Science News 129, no. 12 (March 22, 1986): 187.

beim Wiedererleben solcher Situationen aus früheren Leben erlebten *Emotionen sind gleichermaßen unmittelbar und real*.

Ob eine solche Lebhaftigkeit wünschenswert ist, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Wenn Sie der Gedanke an eine solch lebendige Erfahrung aus einem früheren Leben begeistert oder wenn Sie skeptisch sind und glauben, dass die konkrete Darstellung eines Ihrer früheren Leben der einzige Weg ist, sich von der Gültigkeit der Erfahrung zu überzeugen, sollten Sie diese Faktoren berücksichtigen. Sollten Sie hingegen nach der Lektüre über Hypnose entscheiden, dass diese nicht das Richtige für Sie ist, können Sie stattdessen die Dienste eines Rückführungstherapeuten in Anspruch nehmen, der auf andere Ansätze wie geführte Meditation oder Traumarbeit spezialisiert ist.

Lassen Sie sich jedoch nicht allein durch die Lebhaftigkeit einer hypnotischen Erfahrung aus einem früheren Leben davon abhalten, sich für eine Hypnotherapie mit Rückblicken auf frühere Leben zu entscheiden. Denken Sie daran, dass ein erfahrener Hypnotherapeut für frühere Leben Ihnen dennoch die Möglichkeit gibt, Ihr eigenes Tempo zu bestimmen. Er wird stets Ihr Unterbewusstsein konsultieren und dessen Erlaubnis abwarten, bevor er sich auf die Erforschung früherer Leben begibt.

Ebenso wird ein erfahrener Therapeut für frühere Leben stets auf Ihr *emotionales und psychisches Wohlbefinden* achten und Sie niemals in einer schmerzhaften oder beängstigenden Erinnerung an ein früheres Leben versinken lassen, sollte eine solche an die Oberfläche kommen.

Wenn es für Sie notwendig wird, eine traumatische Erinnerung zu verarbeiten, gibt es viele Möglichkeiten, wie ein Hypnotherapeut Sie durch die Erfahrung führen kann, ohne Sie übermäßigen Schock oder Schmerzen auszusetzen. Zum Beispiel kann Ihr Hypnotherapeut Ihnen einen posthypnotischen Vorschlag, sich den schwierigen Erinnerungen zu einem späteren Zeitpunkt und erst dann zu stellen, wenn ihre schmerzhaften Elemente verflogen sind.

Gruppenhypnotische Regression

Wenn Sie die Idee einer Hypnotherapie anspricht, besteht eine weitere Möglichkeit darin, sich *in einer Gruppensitzung hypnotisie*ren zu lassen. Solche *Gruppenseminare zu Rückführungen* erfreuen sich landesweit großer Beliebtheit, und es ist durchaus möglich, dass auch in Ihrer Nähe eines angeboten wird. Ein Vorteil dieser Methode ist, dass Sie schnell und einfach einen Einblick in die Rückführung in frühere Leben bekommen. In gewissem Maße kann die Teilnahme an einer Gruppensitzung auch dazu beitragen, Ihre Anfälligkeit für Hypnose zu ermitteln und zu entscheiden, ob eine Rückführungshypnose für Sie das Richtige ist.

Wenn Sie sich jedoch dazu entschließen, an einer Gruppensituation teilzunehmen, denken Sie daran, dass es dennoch wichtig ist, die

Qualifikationen und Erfahrungen der Person zu überprüfen, die die Sitzung leitet.

Einer der Nachteile des Gruppenansatzes besteht darin, dass Ihre Erfahrungen aus früheren Leben zwangsläufig nicht so umfassend oder individuell sein können wie die Arbeit an früheren Leben, die während einer Einzelsitzung stattfindet.

Einige Rückführungsforscher argumentieren zudem, dass die Teilnahme an einer Gruppenrückführung das Risiko birgt, eine traumatische Erfahrung aus einem früheren Leben zu machen, ohne die notwendige unmittelbare therapeutische Nachbereitung zur Befreiung und Heilung der traumatischen Erinnerung. Um dies zu verhindern, wird ein erfahrener Hypnotherapeut der Gruppe immer zunächst eine spezifische hypnotische Suggestion geben, sich nur an positive Ereignisse zu erinnern. Dies sollten Sie jedoch erfragen, bevor Sie sich auf eine Gruppensituation einlassen.

Geführte Meditation

Nicht alle Therapeuten für frühere Leben verwenden Hypnose. Viele bevorzugen verschiedene Formen der geführten Meditation als Regressionsinstrumente. Die Besonderheiten dieses Ansatzes wurden bereits sowohl in Kapitel 4 zur individuellen Meditation als auch in Kapitel 6 zur geführten Meditation behandelt.

Traumarbeit

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ein *lebhaftes Traumleben* führen oder aus anderen Gründen glauben, dass Träume für Sie eine besonders *nützliche Möglichkeit zur Kommunikation* mit Ihrem *Unterbewusstsein* darstellen, sollten Sie nach einem Therapeuten suchen, der in seiner Praxis Traumarbeit anwendet.

Die Netherton-Methode

Eine der interessantesten Techniken, die kürzlich entwickelt wurden, um Informationen über frühere Leben zutage zu fördern, stammt vom kalifornischen Psychologen „Morris Netherton".
Nethertons Methode erfordert *keinen veränderten Bewusstseinszustand*, sondern beruht auf der *Wiederholung emotional aufgeladener Schlüsselsätze*, um Erinnerungen an frühere Leben zuwecken.

Die grundlegende Erkenntnis hinter Nethertons Methode – dass wiederkehrende Themen in unserer Sprache *verborgene und unbewusste Informationen über unser Inneres* enthalten – ist nicht neu. Sie bildet auch die Grundlage für therapeutische Techniken der Gestaltpsychologie, jenes Zweigs der Psychologie, der das Verhalten und nicht die Selbstbeobachtung als Schlüssel zur Persönlichkeit eines Menschen betrachtet. Neu ist Nethertons Entdeckung, dass wiederkehrende Themen

in unserer Sprache auch bemerkenswert effektiv dabei sein können, Erinnerungen an frühere Leben freizulegen.

Bei Nethertons Methode spricht der Rückführungstherapeut *zunächst* mit dem Patienten über dessen *Kranken- und Familiengeschichte* und bespricht die *Probleme, wie der Patient sie wahrnimmt*. Dabei achtet er sorgfältig auf *Ausdrücke oder Formulierungen*, die der Patient besonders betont oder immer wieder aufgreift. So kann er beispielsweise feststellen, dass der Patient *verschiedene Situationen* in seinem Leben immer wieder als *„erdrückend" bezeichnet* oder jedes Problem mit den Worten zusammenfasst: „Ich habe alles versucht, und es ist hoffnungslos."

Nachdem der Therapeut einen Satz isoliert und den Patienten bittet, sich hinzulegen und sich auf das *Wort oder die Wörter zu konzentrieren*. Er *wiederholt sie so lange*, bis ihm ein *weiterer Satz oder ein Bild* in den Sinn kommt.

Netherton sagt: *„An diesem Punkt befürchten die meisten Patienten, dass ihnen nichts einfällt – dass sie ‚durchfallen'."*

Doch fast ausnahmslos wird die ständige Wiederholung eines Satzes dem *Patienten ein Bild ins Gedächtnis rufen*, und von dort aus arbeiten wir weiter.

Wenn ein neuer Patient schließlich zu seinem ersten *Bild aus einem früheren Leben* durchdringt, entwickelt sich die Szene häufig im Galopp, schockiert den Patienten und überwältigt ihn beinahe."[67]

Netherton berichtet z.B. von einer 24-jährigen Büroangestellten, die Nethertons Hilfe suchte, weil sie unter einem unerklärlichen und überwältigenden *Gefühl des Unglücklichseins* litt, das sie nicht abschütteln konnte. Im Verlauf des ersten Gesprächs stellte Netherton fest, dass die Patientin immer wieder auf drei Sätze zurückkam:
„geschubst und gestoßen werden",
„keine Luft bekommen" und
„in einem Schlamassel stecken".

Diese Sätze wurden besonders deutlich, als sie das *„furchtbare Chaos" in ihrem Büro* beschrieb und wie sie es oft verlassen musste, nur um Luft zu holen.

Netherton wies die Patientin auf diese Sätze hin und fragte sie, ob sie irgendwelche *Bilder in ihrem Kopf* hervorgerufen hätten. Ein fragender Ausdruck huschte über ihr Gesicht.

„Nun, das ist mein Haus", antwortete sie plötzlich. „Ich schätze, ich muss wohl hier leben."

Netherton begriff, dass er etwas auf der Spur war, und *wiederholte diesen Satz,* bis sie ein *früheres Leben* beschrieb, in dem sie *als schwarze Sklavin*

---

[67] Morris Netherton, Ph.D., and Nancy Shiffrin, Past Lives Therapy (New York: Ace Books, 1978), pp. 24-25.

wegen Gehorsamsverweigerung in eine kleine Kiste gesperrt worden war. Wie sie erklärte, war das Leben auf so engem Raum und das Einatmen der stinkenden, abstoßenden Luft ihres eigenen Drecks unerträglich für sie gewesen. Unterbewusst verfolgte sie noch immer die Erinnerung daran, wie sie als Sklavin „herumgeschubst und herumgeschubst" worden war, „nicht atmen konnte" und in diesem „furchtbaren Chaos" eingesperrt gewesen war.[68]

In ihrem Buch „Past Lives Therapy" (gemeinsam mit Nancy Shiffrin verfasst) führt Netheron zahlreiche Beispiele spontaner Regressionen und Heilungen als Folge der Wiederholung solcher emotional aufgeladenen Sätze an.

Regressionstechniken mit Körpermassage

Manche Rückführungstherapeuten setzen Körpermassagen auch als Regressionstechnik ein. Zweck und Ausmaß der Massage variieren dabei. Manche Therapeuten nutzen Massagen beispielsweise lediglich als Ergänzung zu anderen Regressionstechniken, oft um einem Patienten zu *helfen, eine Erinnerung an eine Verletzun*g aus einem früheren *Leben zu verarbeiten*.

Es gibt jedoch auch Therapeuten, die Massagen als primäres Regressionsinstrument einsetzen. Eine dieser Therapeutinnen ist die pensionierte kalifornische Eurythmielehrerin „Kay Ortman".

Ortman führt Regressionen durch, indem sie Menschen *mehrere Stunden lang massiert* und dabei emotional *berührende Musik*, beispielsweise Werke von Bach, spielt. Ihre Patienten, die ihre Technik angewendet haben, bestätigen ihre bemerkenswerte Wirksamkeit.

Ein Redakteur von „Human Behavior" schrieb in einem Artikel über Ortmans Arbeit: *„Was in den folgenden 5 Stunden in diesem Raum geschah, war die seltsamste Erfahrung meines Lebens... Ich nahm keine Drogen. Ich war weder in Trance noch schlief oder träumte... Bilder aus anderen Zeiten und Orten zogen flüchtig durch mein Bewusstsein.*"

Der Redakteur kam zu dem Schluss, dass seine Massageregression „einen tiefgreifenden Einfluss" auf seine Selbst- und Fremdwahrnehmung hatte und dass er „der Reinkarnation gegenüber nicht mehr skeptisch" ist.[69]

Es gibt viele therapeutische Techniken, um Erinnerungen aus früheren Inkarnationen zu erschließen. Manche Therapeuten nutzen *Hellseher*, andere *sogar Drogen*, um Erinnerungen an frühere Leben freizusetzen.

Letztendlich kommt es, wie so oft, auf die persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben an. Die in diesem Kapitel besprochenen Informationen sollten

---

[68] Morris Netherton, Ph.D., and Nancy Shiffrin, Past Lives Therapy (New York: Ace Books, 1978), pp. 45-46.
[69] My, "Kay Ortman's Way," Human Behavior, May 1979, pp. 28-34.

Ihnen jedoch eine nützliche Grundlage bieten, um die für Sie beste Technik zu wählen, wenn Sie sich für eine professionelle Rückführung entscheiden.

9. *Erkundung mit einem Medium und anderen metaphysischen Quellen*

Eine der umstrittensten, aber auch vielversprechendsten Möglichkeiten der Erforschung früherer Leben ist die *Konsultation eines Mediums*. Wer sich mit der Materie kritisch und unvoreingenommen auseinandergesetzt hat, weiß zweifellos, dass es unter uns *begabte Menschen* gibt, die sich *übersinnlich auf Informationen einstimmen* können, die ihnen mit normalen Sinneswahrnehmungen verwehrt bleiben. Es besteht auch wenig Zweifel daran, dass einige dieser Menschen sich auf das einstimmen können, was wir in diesem Buch als Informationen aus früheren Leben bezeichnen. Wie umfassend die Fähigkeiten eines Mediums sind und wie genau die Informationen über frühere Leben sind, die sie weitergeben, darauf gibt es so viele verschiedene Antworten wie die menschliche Persönlichkeit.

Ich war bei vielen Hellsehern, und meine diesbezüglichen Erfahrungen decken die gesamte Bandbreite der Möglichkeiten ab. Manche Lesungen hielt ich für völligen Unsinn. Angeblich begabte Hellseher erzählten mir von früheren Leben, zu denen ich keine Verbindung spürte, und andere beschrieben mir detailliert *Erinnerungen an frühere Leben, die ich seit meiner Kindheit* hatte.

Kurz gesagt: Wenn Sie sich auf die Suche nach einem begabten Hellseher machen, müssen Sie sowohl kritisch als auch umsichtig sein. Wenn Sie jedoch einen Hellseher finden, der sich wirklich auf Sie einstimmen kann – und *Sie werden wissen, wenn Sie einen gefunden haben* –kann er oder sie Ihnen bei der Erforschung Ihrer Erinnerungen an frühere Leben eine große Hilfe sein.

EINEN HELLSEHER FINDEN

Der beste Weg, ein gutes Medium zu finden, ist – wie bei der Suche nach anderen Fachleuten – die Empfehlung eines Freundes oder, noch besser,

eines Psychologen für frühere Leben oder eines anderen *New-Age-Experten*. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich an eine der zahlreichen Berufsorganisationen für Hellseher zu wenden, die im ganzen Land wie Pilze aus dem Boden geschossen sind. Eine solche Organisation ist die „Association of Psychic Practitioners" in San Jose, Kalifornien. Die APP, die sowohl als Berufsorganisation als auch als eine Art „Better Business Bureau" für Hellseher konzipiert ist, wurde 1980 von der Hellseherin „Mary Palermo" gegründet, weil sie es nach über 20-jähriger Tätigkeit als Beraterin satt hatte, in einen Topf mit Wahrsagern und anderen sogenannten Hellsehern mit „zweifelhafter Ethik" geworfen zu werden.

Die APP fungiert nicht nur als Berufsverband, sondern bietet auch ein Zertifizierungsverfahren für ehrliche und aufrichtige Hellseher an. Um sich zu qualifizieren, muss ein Hellseher eine Ethikerklärung unterzeichnen, Empfehlungsschreiben und eine Selbstbeschreibung vorlegen und eine mündliche Prüfung durch ein Gremium aus ehrenamtlichen Psychologen, Professoren und anderen Fachleuten bestehen.
Weitere Informationen dazu erhalten Sie schriftlich bei der Association of Psychic Practitioners, PO Box 6892, San Jose, Kalifornien 95150.

Obwohl die meisten professionellen Mitglieder von APP an der Westküste leben, gibt es ähnliche Organisationen auch in anderen Teilen des Landes. Im Raum New York bieten das „New York Spiritualists Center, Inc." und seine Schwesterorganisation, das „Metaphysical and Parapsychological Institute", ebenfalls kostenpflichtige Vermittlungsdienste für Personen an, die an einem qualifizierten Medium interessiert sind. Die Adresse beider Organisationen lautet 225 East 74 Street, New York, New York 10021.

In vielen Gemeinden sind parapsychologische oder New-Age-Organisationen in den Gelben Seiten aufgeführt, die solche Dienste anbieten können. Manche Gemeinden haben sogar Einträge zu Hellsehern in den Gelben Seiten, obwohl Palermo warnt, dass gute Werbung nicht unbedingt ein gutes Medium bedeutet. Sie sagt: „Man kann sich nicht auf Werbung verlassen. Manche dieser Hellseher haben wunderbare Presseagenten."[70]

Wie bei der Suche nach einem Therapeuten für frühere Leben sollten Sie zunächst Ihre Gefühle gegenüber Ihrem potenziellen Hellseher berücksichtigen. Dies ist nicht nur wichtig, weil ein gutes Verhältnis zu einem Hellseher für eine gute Beratung unerlässlich ist, sondern auch, weil unsere Intuition oft der beste Test dafür ist, wie „richtig" eine Situation für uns ist. Rufen Sie den Hellseher an und fragen Sie ihn nach ein paar Minuten, wie Sie ihn empfinden.

[70] Grspräh mit Mary Palermo, January 16, 1986.

„Carol Dryer" rät, dass Sie bei der Suche nach einem guten Hellseher „Ihren Gefühlen folgen" bemühen sollten... Wenn Sie an der Tür ankommen und sich dabei nicht wohl fühlen, gehen Sie." [71]

Palermo erklärte mir, man sollte ihrer Meinung nach in etwa nach dem gleichen Verfahren vorgehen. Sie rät potenziellen spirituellen Beratern, keine Angst vor Fragen zu haben. Erkundigen Sie sich nach der *langjährigen Erfahrung des Mediums*. Finden Sie heraus, was er verlangt und was er im Gegenzug für sein Honorar bietet. Informieren Sie sich über seine Ausbildung und ob er einer bestimmten metaphysischen Denkrichtung angehört.

Palermo schlägt außerdem vor, einen angehenden spirituellen Berater zu fragen, ob es möglich wäre, mit einem seiner Klienten zu sprechen, um seine Qualifikation und Aufrichtigkeit besser einzuschätzen (obwohl Palermo darauf hinweist, dass die Privatsphäre zwischen Klient und Berater es einem Medium nicht immer erlaubt, den Namen eines anderen Klienten preiszugeben).

Bei der Suche nach einem guten Hellseher gibt es mehrere andere wichtige Punkte, die Sie beachten sollten.

- Seien Sie vorsichtig bei Hellsehern, die *Geld überbewerten*. Wenn sich ein Hellseher z.B. mehr um Ihr Portemonnaie als um Ihre Psyche zu kümmern scheint, sagt das wahrscheinlich etwas über ihn aus. Vermeiden Sie auch Hellseher, die Ihnen versprechen, *für Geld einen Fluch zu brechen*, Ihre Ehe zu retten oder Ihnen einen Partner zu vermitteln.
- Seien Sie vorsichtig bei Hellsehern, die versuchen, Ihr Leben zu kontrollieren oder zu manipulieren. Ein *guter Hellseher gibt seine Meinung ab, keine Befehle*, und sagt Ihnen selten – wenn überhaupt –, dass Sie etwas unbedingt tun müssen.
- Seien Sie vorsichtig bei Hellsehern, die Ihnen *übermäßig schmeichelhafte Komplimente* machen und Ihnen endlose Geschichten aus Ihrem früheren Leben auftischen, wie etwa: „Sie waren Julius Cäsar aufgrund Ihrer großen Führungsqualitäten und dann Michelangelo aufgrund Ihrer außergewöhnlichen Sensibilität."
- Seien Sie auch gegenüber Hellsehern auf der Hut, deren Lesungen *nichts weiter als Plattitüden und Allgemeinplätze* sind, die auf jeden zutreffen, wie z.B.: *„Sie nutzen Ihre Zeit nicht immer sinnvoll.*"
- Seien Sie vorsichtig bei Hellsehern, die Ihnen versprechen, 100-prozentig richtig zu liegen, oder die behaupten*, sie seien kosmisch besonders und auserwählt* und gehörten zu den wenigen Hellsehern auf der Erde, die *direkten Zugang zu übersinnlichen Informationen* hätten.
  Kein Hellseher ist 100% richtig, und jeder, der Ihnen das erzählt, ist entweder falsch oder lügt. Seien Sie ebenso vorsichtig bei Hellsehern,

[71] Gespräch mit Carol Dryer, January 15, 1986.

die behaupten, ihre Ratschläge seien in Stein gemeißelt. Ein *guter Hellseher* wird immer zugeben, dass er sich auf einen Bereich von *Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten* einstellt. Manches, was ein guter Hellseher Ihnen sagt, mag „höchstwahrscheinlich" sein, aber ein begabter Hellseher wird Ihnen selten – wenn überhaupt – sagen, dass etwas unveränderlich oder absolut sei.

- Seien Sie vorsichtig bei Hellsehern, die *nicht möchten*, dass Sie ihre *Aussagen aufzeichnen*. Viele gute Hellseher *geben Ihnen selbstverständlich eine Tonbandaufnahme* Ihrer Beratung. Wenn sie jedoch keine Tonbandaufnahme anbieten, sollten Sie diese unbedingt selbst aufnehmen. Oftmals verstehen Sie durch wiederholtes Anhören einer Beratung vieles, was Ihnen der Hellseher gesagt hat und was Sie beim ersten Mal vielleicht übersehen haben, besser.
- Seien Sie vorsichtig bei Hellsehern, die versuchen, ihre Arbeit *geheimnisvoll zu gestalten* oder sich weigern, einfache Fragen zu ihrer Vorgehensweise zu beantworten, mit der Begründung, sie wollten ihre dunklen und mystischen Geheimnisse nicht preisgeben. Wie alle anderen Fachleute sprechen auch ehrliche und aufrichtige Hellseher offen über ihre Arbeit.

WIE ERKENNT MAN, OB EIN HELLSEHER WIRKLICH SENSITIV IST?

Wenn Sie ein Medium gefunden haben, das Sie für aufrichtig und vertrauenswürdig halten, und Ihr Beratungsgespräch mit ihm begonnen haben, wird sich schnell herausstellen, ob es sich um ein Medium handelt oder nicht.

Ein *begabtes Medium kann* Ihnen ohne weiteres *sehr genaue Informationen* über Sie geben.

Je nach Fähigkeit und Schwerpunkt des Mediums können dies Informationen über Ihre Gesundheit, Ihre *psychische Verfassung*, Ihre *Beziehungen* oder Ihre *berufliche Situation* sein. In jedem Fall wird er Ihnen – durch den Inhalt seiner Aussagen – schnell verraten, dass er über Informationen über Ihr Leben verfügt, die weitaus spezifischer sind als alle Fakten, die er Ihrem Aussehen und Ihren kurzen einführenden Informationen entnehmen könnte.

Ich habe beispielsweise eine innere anatomische Anomalie, die mit bloßem Auge nicht erkennbar ist, und ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein begabter Sensitiver dies bei der Beurteilung meines Gesundheitszustands fast immer sofort erkennt.

Gelegentlich erhalten Sie von einem Hellseher eine *Lesung, die scheinbar keinen Sinn ergibt*. Das kann bedeuten, dass der Hellseher - aus Gründen, die gleich angesprochen werden…
a) keine genauen Informationen über Sie erhalten konnte.
b) Es kann bedeuten, dass der Hellseher Ihnen etwas erzählt hat, für dessen Hören oder Anerkennen Sie noch nicht bereit sind.
c) Oder es kann bedeuten, dass der Hellseher ein Betrüger ist.

Es liegt an Ihnen, zu entscheiden, welche dieser drei Möglichkeiten die richtige ist. Sie sollten zunächst versuchen, Betrug auszuschließen. Ist der Hellseher ein etablierter und bekannter Hellseher oder wurde er Ihnen von mehreren Ihrer einigermaßen intelligenten Freunde wärmstens empfohlen, können Sie Betrug vorläufig ausschließen.

Umgekehrt, wenn der Hellseher Ihnen erzählt, dass Sie in Ihren früheren Leben immer Berühmtheiten waren, oder anbietet, Ihre Aura auszugleichen, indem er Ihnen *magische Kristalle* im Wert von mehreren hundert Dollar *verkauft*, haben Sie Grund zu der Annahme, dass Sie betrogen werden.

Wenn Sie immer noch unsicher sind, spielen Sie die Aufzeichnung Ihrer Sitzung einem engen und vertrauenswürdigen Freund vor und fragen Sie ihn nach seiner Meinung zu der Angelegenheit.

Wenn Sie nach Prüfung der Situation zu dem Schluss kommen, dass der Hellseher ein talentierter und aufrichtiger Hellseher ist, Ihnen die Deutung

jedoch immer noch keinen Sinn ergibt, überlegen Sie, ob das Medium Ihnen etwas gesagt hat, das Sie noch nicht bereit sind zu hören oder oder wahrhaben möchten.

Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Spielen Sie die Tonbandaufnahme Ihrer Sitzung einem engen, vertrauenswürdigen Freund vor und fragen Sie ihn nach seiner ehrlichen Meinung. Oftmals können unsere engen Freunde Dinge in uns erkennen, mit denen wir uns noch nicht auseinandersetzen wollen.
Eine andere Möglichkeit ist, die Aufnahme beiseite zu legen und sie später ab und zu abzuspielen. Das Medium „Carol Dryer" erzählte mir von Klienten, die anfangs sehr skeptisch waren und sie Monate oder sogar Jahre später anriefen, um ihr zu sagen, dass ihnen nach dem letzten Anhören der Aufnahme plötzlich alles einen Sinn gegeben habe. (Auch ich habe diese Erfahrung gemacht, als ich mir die Aufnahmen der Sitzungen später anhörte.)

Wenn Sie jedoch nach der Prüfung dieser Optionen zu dem Schluss kommen, dass Ihnen ein ethischer, aufrichtiger und in der Regel sehr talentierter Hellseher eine Lesung gegeben hat, die für Sie so unergründlich ist wie so viele Hieroglyphen, dann machen Sie sich keine Sorgen.

Manchmal liegen selbst die besten Hellseher einfach daneben.
Ich habe oft festgestellt, dass, wenn ich sechs Freunden einen talentierten Hellseher empfehle, die meisten zwar begeisterte Berichte abgeben, aber immer mindestens einer in der Gruppe vom Ergebnis der Sitzung enttäuscht ist. — Ich weiß nicht, warum. Vielleicht war der Freund einfach nicht bereit, dem Hellseher zuzuhören. Vielleicht hatte der Hellseher, wie jeder talentierte Mensch, einfach einen schlechten Tag, oder die Chemie zwischen ihm und dem Betreffenden stimmte nicht. Wie dem auch sei, viele Forscher haben dieses Phänomen bereits beobachtet, und es ist eine Möglichkeit, auf die man achten sollte.

Sobald Sie einen begabten Hellseher gefunden haben, werden Ihnen manche der Informationen aus Ihrem früheren Leben sofort auffallen. Sie werden erkennen, dass sie richtig sind, weil sie etwas tief in Ihnen berühren oder Ihnen plötzlich eine ganze Reihe von Informationen über sich selbst verständlich machen, die Sie vorher nie verstanden oder miteinander verknüpft haben.

Andererseits können manche Informationen aus Ihrem früheren Leben keine Reaktion in Ihnen hervorrufen und Ihnen nicht vertrauter oder bedeutsamer erscheinen als eine zufällig aus einem Roman aus der Bibliothek gerissene Seite. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie die Informationen wie jede mögliche Erinnerung an ein früheres Leben behandeln, die Sie mit einer der in diesem Buch beschriebenen Methoden erhalten haben. Betrachten Sie sie und bewerten Sie sie mit der kritischen Einschätzung eines Psychologen, Historikers und Anwalt. Denken Sie an

alle statistischen Fakten, die zuvor zu früheren Leben besprochen wurden. Wenn Ihnen die Informationen immer noch unbekannt sind, aber historisch relevant erscheinen, *schreiben Sie es in Ihr Tagebuch über frühere* Leben und warten Sie dann ab, ob Sie auf weitere Informationen stoßen, die diese Informationen entweder bestätigen oder widerlegen.

Bedenken Sie: Wenn Reinkarnation eine Tatsache ist, haben wir alle Dutzende oder sogar Hunderte von Leben gelebt, und nicht alle werden uns sofort vertraut erscheinen.

Bedenken Sie jedoch auch: Egal, wie unheimlich genau ein Hellseher zu sein scheint, kein Hellseher hat immer Recht, und nicht alles, was er sagt, sollte als Evangelium angesehen werden. Selbst der begabteste Hellseher kann gelegentlich auf der falschen Wellenlänge sein.

AKZEPTIEREN SIE IHRE MENSCHLICHE SEELENHERKUNFT

Wenn Sie einen Hellseher gewählt haben, mit dem Sie ein gutes Verhältnis haben, denken Sie an zwei wichtige Dinge.

Erstens: Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Ehrfurcht vor seinen übersinnlichen Fähigkeiten Ihre Wahrnehmung davon trübt, was für ein Mensch dieser Hellseher ist. So wie das Talent zum Klavierspielen allein nichts über die Integrität oder Weisheit des Klavierspielers aussagt, bedeutet auch die *Begabung für paranormale Fähigkeiten* nicht zwangsläufig eine gleichwertige Begabung in den Bereichen Mitgefühl, Ethik oder spiritueller Weisheit. Obwohl übersinnliche Fähigkeiten eine *Folge spiritueller Entwicklung* sein können, können sie auch auf andere Faktoren zurückzuführen sein (z.B. Anteil der mitgebrachten Seele). So sehr Sie also von den Fähigkeiten eines Hellsehers beeindruckt sind, *schätzen Sie ihn in seiner ganzen Fülle* und spüren Sie, wie sehr er in all den anderen Bereichen involviert ist, die jeden von uns menschlich machen. Machen Sie einen Hellseher nicht allein aufgrund seiner hellseherischen Fähigkeiten zu Ihrem Guru.

Zweitens: Wenn Sie mit einem begabten Hellseher zusammenarbeiten, lassen Sie sich *nicht* von seinen Fähigkeiten als Hellseher zu dem Schluss verleiten, er müsse deshalb *die kosmische Wahrheit* für sich behalten. Hellseher haben wie wir alle unterschiedliche Meinungen und Denkgewohnheiten, und es ist fraglich, ob zwei Hellseher ein völlig identisches kosmisches Weltbild teilen. Da die Informationen, die ein Hellseher erhält, *immer durch seine eigenen Gedanken und inneren Voreingenommenheit* die Informationen, die er kanalisiert, – egal wie talentiert ein Sensitiver ist – werden die Mitteiloungen immer zumindest leicht gefärbt und verzerrt sein, allein schon durch die Tatsache, dass sie durch ihn übermittelt werden. Vielleicht ist das der Grund, warum außergewöhnlich begabte Hellseher ihre meist erstaunlichen Aussagen fast *immer mit ein paar völligen Absurditäten* spicken.

So war beispielsweise der Hellseher „Edgar Cayce", ein fundamentalistischer Christ, wenn er sich nicht in Trance befand, mit den meisten Informationen über frühere Leben, die er weitergab, ziemlich genau, neigte aber auch dazu, einer statistisch überwiegenden Anzahl der Menschen, die zu ihm für Lesungen über frühere Leben kamen, zu erzählen, sie hätten ein Leben lang Christus gekannt und mit ihm gesprochen.

Die Schlussfolgerung daraus ist: Egal, wie genau ein Hellseher zu sein scheint, er ist wie wir Normalsterblichen auch fehlbar. Wenn neun der Dinge, die Ihnen ein begabter Sensitiver erzählt, beunruhigend genau sind, aber das zehnte Unsinn zu sein scheint, dann verlieren Sie nicht den

Schlaf, indem Sie versuchen, es in Ihr Glaubenssystem einzuhämmern. Es könnte einfach Unsinn sein.

Nach vielen mystischen Traditionen können Sie durch Astrologie etwas über Ihre früheren Leben erfahren. Zum Beispiel in seinem Buch „Autobiographie eines Yogi", Paramahansa Yogananda behauptet, dass das astrologische *Geburtshoroskop ein Abbild all des vergangenen Karmas und aller Einflüsse ist*, die man in seine aktuelle Inkarnation mitgebracht hat.

Er schreibt: *„Ein Kind wird an dem Tag und zu der Stunde geboren, an dem die Himmelsstrahlen in mathematischer Harmonie mit seinem individuellen Karma stehen."*[72]

Durch die Deutung des Geburtshoroskops durch einen erfahrenen Astrologen, so Yogananda, könne man sich der Karmas bewusst werden, die den *stärksten und prägendsten Einfluss* auf das eigene Leben haben.

Durch richtiges Verhalten, Gebet und spirituelle Selbstverwirklichung könne man sogar negative Karmas mildern und einen möglichen „Schwertstich" in einen bloßen „Nadelstich" verwandeln.

Yogananda weist jedoch darauf hin, dass derartige Informationen aus einem Geburtshoroskop nur von Astrologen mit „intuitiver Weisheit" gewonnen werden können[73], und fügt hinzu, dass „diese wenigen" seien.

Viele Forscher, die sich mit früheren Leben beschäftigen, haben auch Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Karma und Astrologie gefunden. Der Regressionsforscher „Dick Sutphen" z.B., der sich seit fast zwanzig Jahren mit dem Phänomen der Rückführung beschäftigt, berichtet von einem Fall, in dem eine Frau beschrieb, wie sie einer Gruppe von *„Meistern" dabei zusah, wie sie ihr Leben plante*, nachdem sie hypnotisch in den Zustand im *Zwischenleben* zurückversetzt worden war. Sie bemerkte, dass ihre Führer nicht nur die Hunderte anderer Menschen berücksichtigten, mit denen sie während ihrer kommenden Inkarnation interagieren sollte, sondern auch die Vielzahl astrologischer Faktoren, die Zeit und Ort ihrer Geburt Psychiatrie am St. Luke's Medical Center in Chicago[74], dass er sogar ausgeprägte astrologische Ähnlichkeiten zwischen den aktuellen Geburtshoroskopen seiner Patienten und den Geburtshoroskopen festgestellt habe, die auf den Daten ihrer letzten Geburtstage aus früheren Leben basieren, an die sie sich während einer hypnotischen Regression erinnern konnten. Obwohl die tatsächlichen Geburtsdaten von einem Leben zum nächsten nicht identisch waren, stellte

[72] Paramahansa Yogananda, Autobiography of a Yogi (Los Angeles: Self- Realization Fellowship, 1946), p. 188.
[73] Paramahansa Yogananda, Autobiography of a Yogi (Los Angeles: Self- Realization Fellowship, 1946), p. 188.
[74] Dick Sutphen, You Were Born Again to Be Together (New York: Pocket Books, 1976), p. 16.

Finkelstein fest, dass viele astrologische Einflüsse häufiger übertragen wurden, als es allein durch Zufall zu erklären wäre.[75]

Tatsächlich sind einige der von mir befragten Therapeuten für frühere Leben der Meinung, dass die *Astrologie eine gewisse Gültigkeit besitzt* und dass ein begabter Astrologe tatsächlich zumindest einige Informationen aus dem Horoskop einer Person über frühere Leben gewinnen kann. Wie Yogananda warnten jedoch alle Forscher, mit denen ich sprach und die der Astrologie gegenüber aufgeschlossen waren, davor, dass nur wenige und außergewöhnliche Astrologen in der Lage seien, solche Informationen genau zu entschlüsseln.

Wenn Sie sich also dazu entschließen, mithilfe der Astrologie Informationen über frühere Leben zu erfahren, suchen Sie nach einem Astrologen, wie Sie es bei einem Hellseher tun würden. Wenn Sie mit der Suche nach einem Astrologen beginnen – auf Empfehlung von Freunden, in den Gelben Seiten oder auf einer Wahrsagermesse –, bedenken Sie, dass Sie sich wie bei Hellsehern in ein Niemandsland begeben, in dem es sowohl kompetente und aufrichtige Menschen als auch untalentierte Amateure und Betrüger gibt. Seien Sie kritisch, nutzen Sie Ihre ganze Intuition und Ihren gesunden Menschenverstand und versuchen Sie, mit anderen Kunden eines potenziellen Astrologen zu sprechen, bevor Sie Ihr Geld ausgeben.

[75] Dr. Adrian Finkelstein, Your Past Lives and the Healing Process (Farmingdale, New York: Coleman Publishing, 1985), p. 54.

ERKUNDUNG FRÜHERER LEBEN MIT TRANCE-WESENHEITEN

Eine weitere Quelle für Informationen über frühere Leben sind Trancewesen – *Persönlichkeiten, die behaupten*, menschliche (oder andere*) Seelen zu sein und in nichtphysischen Realitätsebenen* jenseits unserer physischen Dimension zu leben. Diese Wesen kommunizieren über Medien, auch „Kanäle" genannt, *Menschen, die in Trance verfallen* und dann ihre Worte aussprechen oder aufschreiben. Obwohl sie für Einzelberatungen nicht so häufig zur Verfügung stehen wie physikalische Therapeuten, erfreuen sich die Worte und Lehren dieser *angeblichen körperlosen Wesenheiten* in Form von Tonband- und Buchmaterial großer Beliebtheit.

Es ist schwer zu sagen, *wie ernst man diese angeblichen körperlosen Informationsquellen nehmen sollte*.

Obwohl Wissenschaftler dem Phänomen der Trancewesen insgesamt äußerst skeptisch gegenüberstehen, sind zumindest einige Psychologen, die sich mit der Materie beschäftigt haben, davon überzeugt, dass etwas Wichtiges und Paranormales vor sich geht. So schreibt beispielsweise der Parapsychologe „Lawrence LeShan", der Hunderte von Stunden mit solchen Wesenheiten verbracht hat, in seinem Buch „ Alternate Realities"*: „Das Gefühl, tatsächlich mit jemandem zu sprechen, den man zu Lebzeiten kannte, war oft so stark, dass es einem die Haare zu Berge stehen ließ.*"[76]

LeShan räumt zwar ein, dass zumindest eine Art telepathisches Phänomen während dieser Gespräche häufig zu beobachten ist, gibt jedoch zu, dass er immer noch nicht weiß, wie er Trance-Wesen einordnen soll. Bei einem Symposium über psychische Phänomene im Rahmen einer Jahrestagung der „American Psychiatric Association" stellte er fest, dass es drei mögliche Erklärungen gibt:
(1) Solche Geister sind das, was sie zu sein behaupten,
(2) sie sind eine multiple Persönlichkeit, die sich vom Medium abgespalten hat, oder
(3) sie sind ein anderes Phänomen, für das es noch keine Erklärung gibt.[77]

Nach intensiver Prüfung und Untersuchung ist LeShan zu der Überzeugung gelangt, dass vorsätzlicher Betrug in den von ihm untersuchten Fällen keine plausible Erklärung darstellt.

In einem kürzlich erschienenen Artikel mit dem Titel „Unheimliche Begegnungen der vierten Art: In ihrem Buch „Working with Non-Incarnated Entities" (Arbeiten mit nicht inkarnierten Wesenheiten) schreibt die Psychologin Kathryn Ridall aus Berkeley, dass sie nach Jahren der

---

[76] Lawrence LeShan, Alternate Realities (New York: M. Evans, 1976), p. 177.
[77] Lawrence LeShan, "Toward a General Theory of Psychic Healing," in Psychiatry and Mysticism, ed. Stanley R. Dean, M.D. (Chicago: Nelson-Hall, 1975), p. 249.

Skepsis nun ebenfalls davon überzeugt ist, dass nicht inkarnierte Wesenheiten nicht das Ergebnis bewusster Täuschung sind.[78] Was auch immer sie sein mögen, *viele der körperlosen Wesen*, die sich heute in Trancemedien manifestieren, sind *Wesen von beeindruckender Weisheit und Intelligenz* und verfügen häufig über Informationen, die nur durch paranormale Mittel erlangt werden können. Sie strotzen auch fast ausnahmslos vor Informationen über die subtilen Mechanismen des Reinkarnationsprozesses.

Ob sie nun das sind, was sie zu sein behaupten – Wesen, die weiter entwickelt sind als wir und auf nicht-physischen Ebenen der Realität jenseits unserer eigenen leben – oder Ausdruck eines derzeit noch wenig verstandenen Phänomens des menschlichen Unbewussten sind, sie sind zweifellos eine weitere wichtige Manifestation des Phänomens der vergangenen Leben.

Die gegenwärtige Fülle körperloser Wesenheiten

Ebenso faszinierend ist die gegenwärtige Fülle (seit 1960) körperloser Wesenheiten. Als ich vor etwa 17 Jahren begann, mich ernsthaft mit dem Paranormalen zu beschäftigen, war ich von der *Qualität des Materials*, das die *meisten Trancewesen* lieferten, nicht sonderlich beeindruckt. Ein Großteil davon erschien mir wie Hokuspokus, also konzentrierte ich mich auf andere Bereiche.

Dann, im Jahr 1981, nach der Veröffentlichung meines Buches „Mysticism and the New Physics", erhielt ich Briefe von Menschen, die auf die Ähnlichkeit zwischen meinen Ansichten und den Lehren von „Seth" hinwiesen, einem Trancewesen, das von der Schriftstellerin „Jane Roberts" (in den 1960ern) gechannelt wurde.

Ich kannte *Jane Roberts' Werk* und die zahlreichen und sehr populären *Seth-Bücher*, hatte sie aber aufgrund meiner langjährigen Abneigung gegen Trance-Materialien gemieden. Dennoch war meine Neugier geweckt, und ich beschloss, mir das Seth-Material einmal anzusehen.

Zu meiner großen Überraschung – und auch zu meinem leichten Ärger – stellte ich fest, dass Seth eloquent und klar eine Sicht der Realität formulierte, zu der ich erst nach großer Anstrengung und einem intensiven Studium paranormaler Phänomene und der Quantenphysik (dem Zweig der Physik, der sich mit subatomaren Teilchen beschäftigt) gelangt war. Darüber hinaus ging er weit über meine Ausführungen hinaus und bot einen umfassenden Überblick über die kosmischen Zusammenhänge des Universums, der unser heutiges wissenschaftliches (und spirituelles) Verständnis zwar einschließt, es aber bei weitem übertrifft. Natürlich lässt

[78] Kathryn Ridall, Ph.D., "Close Encounters of a Fourth Kind: Working with Non-Incarnated Entities," Metapsychology: The Journal of Discarnate Intelligence 1, no. 2 (Summer 1985): 27-30.

sich derzeit nicht beurteilen, ob Seths Ansichten richtig sind, aber sie hatten einen großen intuitiven Einfluss auf mich und offenbar auch auf Zehntausende anderer Leser, die vor Roberts' frühem Tod 1984 sehnsüchtig auf jedes neue Seth-Buch warteten.

Dass Seth einen tiefen Nerv in der kollektiven menschlichen Psyche getroffen hat, zeigen auch die zahlreichen *Seth-orientierten Seminare, Studiengruppen und Zeitschriften* sowie die Seth-Organisationen, die hier und weltweit entstanden sind. Daher dürfte es nicht überraschen, dass Seths viele tausend Diktatseiten nun Teil der ständigen *Sammlung des Archivs der Yale University* sind.

Neben der Fülle und scheinbaren Authentizität von Seths unbestreitbar faszinierenden Äußerungen war es für mich doppelt faszinierend, dass die ausführlichen Diktate einer Trance-Wesenheit so kohärent, originell und verständlich sein konnten. Nach erfolglosen Versuchen, aus solchen trancebeeinflussten Klassikern wie William Butler Yeats' Vision und dem berühmten „Urantia-Buch" einen Sinn herauszulesen, war dies eine ebenso angenehme wie beunruhigende Überraschung.

Noch überraschender ist, dass *Trancewesen plötzlich überall auftauchen*. Viele von ihnen scheinen nicht nur so besonnen und unheimlich weise wie Seth zu sein, sondern ziehen auch immer mehr Anhänger an.

So begann beispielsweise Anfang der 1970er Jahre ein ansonsten normaler Geschäftsmann namens „Jack Pursel", ein Wesen namens „Lazaris" zu channeln. Wie Seth hat auch Lazaris viel über den Reinkarnationsprozess zu sagen – allerdings behauptet Lazaris im Gegensatz zu Seth, niemals eine physische Existenz auf der Erde erlebt zu haben. Wie Seth hat auch Lazaris eine große Anhängerschaft um sich geschart, und wenn man sich nur wenige Minuten lang die Reife und unheimliche Weisheit anhört, die aus jedem der vielen Lazaris-Tapes spricht, wird schnell klar, warum.

Die Psychologin „Kathryn Ridall" sagt, sie sei davon überzeugt gewesen, dass hinter dem Phänomen des Trancemediums etwas Wichtiges steckte, nachdem sie ein Jahr lang den Lehren einer Wesenheit namens „Diya" gelauscht hatte, die durch einen Sensitiven aus der Bay Area namens Richard Ryal spricht.[79]

Und seit 1981 spricht eine Wesenheit namens „Mark Zweigler" durch einen Mann aus dem Mittleren Westen, die sich Jacob nennt. Tatsächlich gibt es derzeit eine solche Flut von provokativem und interessantem Trance-Material, das von verschiedenen Channelern im ganzen Land übermittelt wird, dass Roberts' langjähriger Herausgeber „Tam Mossman" ein Magazin gegründet hat, das sich der Erforschung dieses Phänomens widmet: *Metapsychology: The Journal of Discarnate Intelligence.*

---

[79] Kathryn Ridall, Ph.D., "Close Encounters of a Fourth Kind: Working with Non-Incarnated Entities," Metapsychology: The Journal of Discarnate Intelligence 1, no. 2 (Summer 1985): 27-30.

Laut Mossman ist das Phänomen der Trance-Medien auf dem Vormarsch: *„Es scheint sich tatsächlich weit verbreitet zu haben, und ja, es nimmt sprunghaft zu. Auch das Material wird immer besser. Viele der frühen Trance-Sachen, die ich gesehen habe, waren ziemlich grauenhaft – viele der Sachen, die man heute sieht, sind es immer noch –, und doch ist vieles davon mittlerweile so gut, dass ich ein ganzes Journal mit Beiträgen von Amateuren zusammenstellen könnte.*[80]

Mossman weiß, wovon er spricht. Nachdem er sieben Jahre lang *Jane Roberts dabei zugesehen hatte, wie dieser in Trance fiel,* begann er selbst, in Trance zu fallen, und ist seitdem zum Kanal für ein Wesen namens „James" geworden. Wie er erklärt, erschien James zum ersten Mal an einem Abend im Jahr 1975, als Mossman nach dem Abendessen mit Freunden in New York zusammensaß:

„Plötzlich hatte ich das Gefühl, als würde ein Regelwiderstand (Schieberegler) heruntergedreht. Mein Bewusstsein wurde einfach heruntergedrückt. Ich hatte mich schon zuvor in Trance versetzt, aber diesmal war es anders. Etwas anderes drückte mich herunter. Also gelangte ich dorthin, wo ich hin musste. Ich wurde sehr klein – so kann ich es am besten beschreiben – und alles verdichtete sich zu einem kleinen Punkt des Bewusstseins. Dann begann ich zu sprechen, und langsam veränderte sich meine Stimme."[81]

Das erste, was das Wesen tat, nachdem es sich in Mossman manifestiert hatte, war, sich an einen von Mossmans Freunden zu wenden und zu sagen: *„Du kannst auch für mich sprechen, wenn Du willst.*"

Tage später verfiel auch der angesprochene Mann in Trance und bemerkte, wie das Wesen begann, durch ihn zu sprechen. Nach einigen Augenblicken sprach es dann wieder durch Mossman, und als dies geschah, fragten Mossmans erstaunte Freunde, wie das Wesen genannt werden wolle. Als das Wesen ihm sagte, es sei egal, wie sie es nennen würden, wählte einer von Mossmans Freunden zufällig den Namen „James", und seitdem heißt das Wesen James.

In nachfolgenden Trancesitzungen offenbarte James, dass er, wie viele andere *angebliche körperlose Wesenheiten*, eine *Vielzahl von Wesen* ist, *eine Bewusstseinsgestalt*, die nun auf einer *nicht-physischen Ebene der Realität* lebt, die *nicht mehr den Grenzen der Zeit* unterworfen ist. Obwohl es für diejenigen von uns, die noch immer durch die Zeit eingeschränkt sind, schwer ist, sich Zeitlosigkeit vorzustellen, behauptet James, dass er, da er mit der *Inkarnation in einem linearen Zeitrahmen* fertig ist, tatsächlich als *„Tam Mossmans zukünftiges Ich*" betrachtet werden kann.

Oder in James' eigenen Worten: *„Ich bin sozusagen stromabwärts von Tam – die Summe mehrerer Wesen, von denen Tam eines ist.* Tams

---

[80] Conversation with Tam Mossman, March 2, 1986.
[81] Ebenda.

Erfahrungen fließen nicht nach unten, sondern in mich hinein, zusammen mit Eingaben von einer großen Vielfalt anderer Wesenheiten und Bewusstseinsformen... In einem anderen Sinne... Ich bin ein „späterer" Tam. Tam ist ein embryonales Ich. Und wie Sie leicht verstehen werden, kümmere ich mich gerne um meine frühen Versionen, denn ihre „anhaltende" Gesundheit steigert mein eigenes Wohlbefinden und meine Fähigkeiten erheblich verbessert."[82]

Was uns körperlose Wesenheiten über Reinkarnation erzählen

Es sollte erwähnt werden, dass sich *diskarnierte Wesenheiten* in ihren Einschätzungen des Reinkarnationsprozesses *nicht immer einig* sind. Ebenso weisen viele dieser Wesenheiten darauf hin, dass ihre Kommunikation mehr oder weniger durch das Vokabular und Verständnis ihrer menschlichen Kanäle eingeschränkt sei. Dennoch sind sich viele Trancewesen trotz ihrer unterschiedlichen Namen, Herkunftsquellen und unterschiedlichen philosophischen Ausrichtungen in ihren Gesamtbeschreibungen der Mechanismen der Reinkarnation und des Zustands nach dem Tod überraschend einig.

So wie z.B. die *moderne Physik* zunehmend zu behaupten beginnt, dass *Bewusstsein der Realität subatomarer Teilchen* und damit *des gesamten materiellen Universums innewohnt*, betonen auch viele körperlose Wesen, dass die physische Realität letztlich durch Bewusstsein geschaffen wird.

Weil sie durch Bewusstsein geschaffen wird, behaupten sie, dass jeder von uns letztlich seine eigene Realität und sein Schicksal durch seine Glaubenssysteme erschafft (obwohl sie einräumen, dass die Glaubenssysteme, die unser Schicksal prägen, nicht nur unsere bewussten, sondern auch unsere unbewussten Lehren und Erkenntnisse umfassen, einschließlich derer, denen wir uns aus früheren Leben noch immer beeinflussen lassen).

Unsere eigene Realitätsgestaltung ist letztlich auch die Grundlage von Karma. Aus dieser Sicht prägen *Phobien, Ängste, Sorgen und Schuldgefühle aus früheren Leben* unser *gegenwärtiges Leben*, da sie in unseren unbewussten Glaubenssystemen über uns selbst verankert sind.

Wenn Sie beispielsweise die *Erinnerung an einen Raubüberfall* in einem früheren Leben haben und diese Erinnerung nicht auf positive und konstruktive Weise verarbeiten, glauben Sie möglicherweise weiterhin, unwürdig zu sein und eine Strafe zu verdienen. Dieser Glaube wäre für jede scheinbare karmische Strafe verantwortlich, die Sie erfahren haben. Mit anderen Worten: *Es gibt keine kosmische Strafe. Es gibt nur Selbstbestrafung,* die jederzeit durch den Rückgriff auf und die Veränderung überholter Glaubenssysteme gemildert werden kann. Ebenso

[82] Metapsychology: The Journal of Discarnate Intelligence

wird unsere *gegenwärtige und zukünftige Realität* durch unsere Überzeugungen und Einstellungen *programmiert und geschaffen*.

Auch zu vielen anderen Aspekten der Reinkarnation haben körperlose Wesen Anregendes zu sagen. So behauptet Seth beispielsweise, unser *heutiges Seelenkonzept sei „eine ‚primitive' Idee, welche die Kreativität oder Realität, aus der das menschliche Dasein entspringt, kaum ansatzweise erklären kann."*[83]

Das grundlegende Bild, das Seth, James und viele andere körperlose Wesen stattdessen bieten, ist, dass zwar *jedes menschliche Wesen* eine gewisse Integrität und *Ganzheit* besitzt, was in etwa dem Besitz einer individuellen Seele entspricht, wir aber *letztlich Wesen ohne Grenzen* sind, komplexe und ständig schwankende Systeme *von Impulsen, Selbstbewusstsein und Neigungen*, die wiederum Teil einer erschreckend großen spirituellen Ökologie sind, eines komplexen und sich *unendlich durchdringenden Ozeans des Bewusstseins*, der nicht nur alle Winkel unseres eigenen Universums durchdringt, sondern auch zahlreiche andere Universen und zeitlose Reiche.

Aufgrund der Komplexität dieses auf komplizierte Weise miteinander verbundenen spirituellen Ökosystems und weil es Realitäten umfasst, in denen Raum und Zeit, wie wir sie kennen, nicht mehr existieren, sind die Antworten, die körperlose Wesen auf Fragen zur Mechanik der Reinkarnation geben, oft verblüffend. So behaupten z.B. viele körperlose Wesen, *unsere vergangenen Leben seien keineswegs* in einer linearen *Zeitabfolge eingefroren*, sondern würden *gleichzeitig stattfinden*. Nur unser Glaube an die Unveränderlichkeit der Vergangenheit hält uns davon ab, zu erkennen, dass wir auf einer unbewussten Ebene ständig mit unserem vergangenen und zukünftigen Selbst kommunizieren.

Um diesen Punkt zu unterstreichen, schlägt James statt des Begriffs „frühere Leben" den Begriff *„benachbarte Leben"* vor. Denn wie er erklärt, ist das Leben, das uns gerade am meisten beeinflusst, möglicherweise *nicht unsere letzte Inkarnation*, sondern jede unserer vielen Existenzen, egal wie weit entfernt sie in unserer gegenwärtigen Wahrnehmung von Raum und Zeit liegen.

James behauptet sogar, dass unsere verschiedenen Inkarnationen *nicht in einer klaren Linie* angeordnet, sondern Teil eines viel aktiveren und instabileren Systems sind.

Er erklärt: *„Die einfachste Analogie ist eine Rolle Penny-Münzen, jede mit einem anderen Datum von 1800 bis 1985, alle chronologisch gestapelt. Eine übermütige, jugendliche Hand stößt den Stapel um, und die Münzen rollen und zerstreuen sich, landen überall – übereinander, nebeneinander, mit dem Kopf nach oben oder unten. 1896 könnte direkt neben 1930*

---

[83] Jane Roberts, notes and introduction by Robert F. Butts, The "Unknown" Reality: A Seth Book, Volume 1 (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1977), p. 78.

liegen. 1815 könnte auf 1964 liegen. 1918 könnte unter der Kommode verschwunden sein und man hat nie wieder von ihr gehört. Und so ist es mit euren Leben, euren Inkarnationen. Das höhere Wesen, eure Überseele, klappert ständig mit dem Kleingeld in seinen Taschen, und so kommt euer ‚gegenwärtiges' Leben ständig mit anderen vergangenen und zukünftigen Leben in Kontakt, die zeitlich weit entfernt sein mögen, aber in ihrer psychologischen Präsenz außerordentlich nah beieinanderliegen."[84]

Laut James treten Probleme auf, wenn zwei dieser Münzen oder vergangenen Leben zusammenkleben, wie sie bei einer Rückführung in ein früheres Leben auftreten. Indem wir erkennen, dass wir uns an jedes beliebige vergangene oder benachbarte Leben unserer Wahl „anlegen" können, können wir *positive Einflüsse und Erfahrungen aus früheren Leben nutzen.*

In einem kürzlich geführten Gespräch tadelte mich James sanft, weil ich mich nur auf vergangene oder benachbarte Leben konzentrierte, und bat mich ausdrücklich, einen weiteren Punkt in dieses Buch aufzunehmen. Er ist der Meinung, dass es für Menschen wichtig ist zu wissen, dass wir *nicht nur* von unseren eigenen *früheren Inkarnationen beeinflusst* werden. So wie wir unsere „psychischen Wurzeln" ständig und unbewusst in unsere verschiedenen benachbarten Leben ausdehnen, weil wir so eng mit dem lebendigen Gewebe des Universums verbunden sind, so dehnen wir unsere Wurzeln auch auf noch fremdere Bereiche aus, auf das Gestaltbewusstsein oder den Zeitgeist der verschiedenen historischen Epochen, in denen wir in früheren Inkarnationen gelebt haben, auf die Eindrücke und Gefühle von Menschen, die uns emotional oder psychisch nahe stehen, und sogar auf verschiedene „nichtmenschliche Nahrungsquellen".

Wie James es ausdrückt, kann man unter den richtigen Bedingungen und bei entsprechender psychischer Dringlichkeit *„mehr mit einem Trilobiten (ausgestorbene Klasse meeresbewohnender Gliederfüßler) in Verbindung stehen als mit seinem eigenen ‚jüngsten viktorianischen Dasein' (Viktorianische Ära der britischen Königin Victoria von 1837 bis 1901), wenn man aus seinem Aufenthalt in der Welt der Trilobiten mehr lernt. Beachten Sie, dass ich nicht ‚Dein Leben als Trilobit' gesagt habe. Beachten Sie, dass ich ‚Dein Aufenthalt in der Welt der Trilobiten' gesagt habe.*"[85]

Laut James besitzen wir also die Fähigkeit, weit mehr zu tun, als nur auf unser eigenes Leben zuzugreifen und daraus zu lernen. Wenn wir wirklich die Schleusen unserer Erfahrung öffnen wollen, können wir dies durch die „vollkommene Anerkennung und Wertschätzung" unserer Mitmenschen tun.

Er drückt es so aus*: „Das ist das Geheimnis. Deshalb sagt man, Liebe sei der Schlüssel. Und tatsächlich ist sie es. Denn wenn man erst einmal liebt,*

---

[84] "Questions and Answers," Metapsychology: The Journal of Discarnate Intelligence 1, no. 2 (Summer 1985): 52.
[85] Conversation with James speaking through Tam Mossman, March 2, 1986.

was seine Mitmenschen sind und tun können, was sie tun, dann öffnet man sich dahin, ihre Erfahrungen und die eigenen in Leben, die man noch nicht begonnen hat, zu spüren, daraus zu schöpfen und sich von ihnen nähren zu lassen."[86]

Körperlose Wesen wie Seth und James haben viel mehr über die Funktionsweise der Reinkarnation, den Jenseitszustand und die Natur der Psyche zu sagen, doch ihr Modell der spirituellen Realität ist viel zu umfassend, um es hier vollständig darzustellen.

Sollten die vorstehenden Informationen Ihr Interesse geweckt haben und Sie sich eingehender mit dem Thema körperlose Wesen befassen möchten, empfehle ich Ihnen die Bücher von Seth und die Lazaris-Kassetten. Ein Probeexemplar von „Metapsychology: The Journal of Discarnate Intelligence" erhalten Sie für sechs Dollar unter folgender Adresse: Metapsychology, The Journal of Discarnate Intelligence, PO Box 3295, Charlottesville, Virginia 22903. Neben Artikeln über und von vielen der heute verfügbaren, besseren Trance-Informationsquellen ist ein besonders bemerkenswerter Aspekt der Zeitschrift ein Fragen-und-Antwort-Teil. Darin werden Fragen zu früheren Leben und anderen Themen wie Politik, Persönlichkeitsentwicklung und paranormalen Phänomenen an verschiedene körperlose Wesen gestellt und ihre Antworten verglichen. Die Fragen sind nicht persönlich, sondern von allgemeinem Interesse. Die Antworten basieren auf öffentlichen Channeling-Vorführungen und Seminaren sowie auf privaten Sitzungen. Die Adressen beitragender Trance-Channeler, die private Beratungen und Lesungen über frühere Leben durchführen, sind ebenfalls in der Zeitschrift aufgeführt.

Obwohl es offensichtlich ist, dass weitere Forschungen notwendig sind, um die Authentizität der Informationsquellen aus Trancezuständen zu bestimmen, liefern die Äußerungen von körperlosen Wesenheiten zumindest *interessante Arbeitshypothesen* für einige der größten mystischen Fragen aller Zeiten. Selbst wenn die Forschung zeigen sollte, dass körperlose Wesenheiten nichts anderes sind als Manifestationen des Unterbewusstseins ihrer Channeling-Medien, können uns die Daten, die wir zu diesem Phänomen sammeln, dennoch mehr über uns selbst und die mysteriösen Funktionsweisen des menschlichen Gehirns lehren.

Sollten sich körperlose Wesen jedoch als das erweisen, was sie behaupten, hätte eine solche Entdeckung weitaus größere Auswirkungen als Kolumbus' Entdeckung der Neuen Welt oder selbst als die ersten Schritte der Menschheit auf dem Mond. Kurz gesagt: Wir könnten gezwungen sein, unser Selbstbild und unsere Rolle im Kosmos völlig zu überdenken.

Anders ausgedrückt: Wir müssen vielleicht den Worten eines namenlosen, körperlosen Wesens Beachtung schenken, das von einem Schauspieler namens „Doug Wing" aus Philadelphia gechannelt wurde:

---

[86] Ebenda.

„Du bist Teil einer GRÖSSEREN REALITÄT, Teil eines größeren und größeren ICHS, mehr als die Summe all deiner Teile – und weniger, als du sein kannst."

"Du bist stärker in deine eigene Existenz vertieft, als deine bewusste Realität es dir erlaubt zu glauben. Du bist eine umfassendere Persönlichkeit, als es in die Glaubenssysteme deiner bekannten Welt passt – mehr, als die Wissenschaft Ihrer Zeit und Ihre gegenwärtige Realität je erahnen könnten..."

"Deshalb musst Du danach streben, Deine Vorstellungen, Deinen Glauben zu erweitern und das größere Potenzial und die Bedeutung Deiner gegenwärtigen Existenz zu verstehen. Bemühe Dich, an Deine eigene größere Realität zu glauben, und Du wirst eine Reise voller Wunder beginnen, die Dir mehr offenbaren wird, als Du gegenwärtig glauben kannst."[87]

[87] "Questions and Answers," Metapsychology. The Journal of Discarnate Intelligence 1, no. 2 (Summer 1985): 56.

TEIL 4
Abschluss

10. *Die Gefahren der Erforschung Früheren Lebens*

Ich habe in diesem Buch mehrfach betont, dass *traumatische Erinnerungen* an frühere Leben nur unter Anleitung eines ausgebildeten Therapeuten erforscht werden sollten. Um Ihnen zu ermöglichen, solche Erinnerungen bei Ihren Erkundungen zu *vermeiden*, habe ich verschiedene Schutzmaßnahmen wie die *Schutzfigur und Weißlichtübungen* vorgeschlagen. Erinnerungen an extrem traumatische Ereignisse sind jedoch *nicht die einzigen Gefahren*, denen Sie bei der Entschlüsselung der Geheimnisse Ihrer eigenen Reinkarnationsvergangenheit begegnen können.

Sie könnten z.B. auf ein *früheres Leben* stoßen, in dem Sie ein Dieb oder Geizhals waren, oder auf eine frühere Inkarnation, in der Sie von jemandem, den Sie heute kennen, *misshandelt oder sogar ermordet* wurden. Wenn Sie nicht auf *gesunde Weise damit umgehen*, können solche Entdeckungen zu *Schuldgefühlen, Angst und Groll* gegenüber Familienmitgliedern und Freunden führen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Entdeckungen in positive Erfahrungen umzuwandeln.

Wenn Sie nicht an die Realität vergangener Leben glauben, betrachten Sie die freigelegte Erinnerung als Allegorie oder symbolische Botschaft – Ihre Träume. Dieser Ansatz kann auch bei belastenden Erinnerungen an frühere Leben angewendet werden.

Wenn Sie z.B. träumen, dass Sie sich an ein früheres Leben als Geizhals erinnern, fragen Sie sich, was das Bild des Geizhalses für Sie darstellt. Untersuchen Sie dann selbst und versuchen Sie herauszufinden, womit Sie geizig umgehen. Es kann *Geld oder materieller Besitz* sein, oder auch Zeit, *Zuneigung oder Komplimente*. Vor allem sollten Sie sich nicht nur schuldig fühlen, weil Sie herausfinden, dass Sie sich als Geizhals sehen. Ihr Unterbewusstsein hat Ihnen diese Information gegeben, weil Sie irgendwann entschieden haben, dass es ein Teil von Ihnen ist, den Sie ändern wollen. Nutzen Sie diese Information, um diese Veränderung herbeizuführen.

Wenn Sie an die *Realität der Reinkarnation glauben*, ist es umso wichtiger, *unangenehme Entdeckungen nicht zu Schuldgefühlen, Angst oder Groll* führen zu lassen. Da wir alle Dutzende oder gar Hunderte von Inkarnationen durchlebt haben, ist es nur logisch anzunehmen, dass *jeder von uns irgendwann einmal ein Mörder, ein Dieb, ein Geizhals*, eine *Prostituierte und ein Verräter* war – so wie wir auch *viele Leben voller Güte, Großzügigkeit und Ehrlichkeit* geführt haben.

Nach vielen Glaubenssystemen, die die Realität der Reinkarnation akzeptieren, besteht der Zweck dieser panoramischen Existenz *nicht* darin, den Einzelnen *mit Schuld und Reue* zu erfüllen, *sondern der Seele Wachstum zu ermöglichen* und sie zu lehren, das Leben aus jedem Blickwinkel zu betrachten.

Wie im vorherigen Kapitel angedeutet, scheinen *negative Emotionen* die *einzige Ursache für die „Strafe*" zu sein, die wir aufgrund unserer Fehlhandlungen erfahren. Die wichtigste Lehre ist, dass wir nicht wegen unserer Missetaten leiden, sondern *daraus lernen* und das Gelernte in unser *gegenwärtiges Leben integrieren* sollen.

Ein gutes Beispiel für den Umgang mit einer unangenehmen Erinnerung liefert der kalifornische Parapsychologe und Rückführungstherapeut „Dr. Jeffrey Mishlove". In einem Zustand des Rückführungsbewusstseins erinnerte sich Mishlove an ein Leben als japanischer Kriegsherr, ein „kleiner Tyrann". Hätte er die Erinnerung ungesund verarbeitet, hätte er sich möglicherweise von Schuldgefühlen quälen lassen, doch stattdessen entschied er sich, die Erinnerung zu integrieren.

Er sagt: *„Im therapeutischen Prozess konnte ich erkennen, dass selbst dieses scheinbar verachtenswerte Leben Teil eines größeren Zwecks war und dass viel Gutes daraus entstanden ist. Daher akzeptierte ich mich selbst, da ich diese Dinge ohne Schuldgefühle getan hatte, und war auch bereit, die karmischen Konsequenzen zu akzeptieren, die möglicherweise noch zu begleichen sind.*"[88]

So sollte man mit jeder unangenehmen Erinnerung umgehen. Anstatt zuzulassen, dass sie *weiteren Schmerz verursacht, entschärfen Sie sie*.

Wenn Sie feststellen, dass Ihnen jemand in einem früheren Leben Unrecht getan hat, vergeben Sie ihm. Wenn Sie feststsellen, dass Sie etwas falsch gemacht haben, vergeben Sie ihnen selbst und integrieren Sie das Gelernte in Ihre aktuelle Erfahrung. Betrachten Sie alles scheinbare Übel in einem größeren Kontext des Lernens und Wachstums.

Obwohl nicht so extrem wie andere Probleme, besteht eine weitere Gefahr der Erforschung früherer Leben in schlichter intellektueller Desorientierung. Viele Forscher berichten, dass selbst nachdem sie die Grundannahme der Reinkarnation akzeptiert haben, die Anomalien und Überraschungen, die

[88] Conversation with Jeffrey Mishlove, February 27, 1987

sie bei der Erforschung des Phänomens früherer Leben entdecken, endlos erscheinen. Dazu gehören Reisen in Parallel-Welten, die den Situationen ähneln, die man im Traum erlebt. Wenn Sie beispielsweise träumen, dass Sie Ihren Ehepartner dabei erwischen, wie er etwas von Ihnen stiehlt, bedeutet das nicht unbedingt, dass Sie Ihren Ehepartner buchstäblich für einen Dieb halten. Vielleicht will Ihnen Ihr Unterbewusstsein damit sagen, dass Sie eine unterdrückte Feindseligkeit gegenüber Ihrem Ehepartner hegen oder dass Sie das Gefühl haben, Ihr Partner verlasse sich in irgendeiner Angelegenheit zu sehr auf Sie.

Der beste Weg, *mit dem Traum umzugehen, best*eht immer darin, in Ihren *eigenen Gefühlen nach der Quelle des Bildes* zu suchen und die Angelegenheit dann offen mit der betreffenden Person zu besprechen, anstatt sie zu unterdrücken, sodass sie sich nur in der symbolischen Landschaft Ihrer Träume manifestiert. Dieser Ansatz kann auch bei belastenden Erinnerungen an frühere Leben angewendet werden.

Selbst wenn man solche Anomalien außer Acht lässt, stimmt die grundlegende „Reinkarnations-Kosmologie", von der Menschen im Bewusstsein vergangener Leben berichten, selten mit ihren bewussten Vorstellungen von Reinkarnation überein. Dieses Problem lässt sich auf verschiedene Weise lösen.

Man kann die Gültigkeit aller Informationen leugnen, die im Bewusstsein vergangener Leben berichtet werden.

Man kann einen Teil davon akzeptieren und andere ablehnen und versuchen, sich über die Willkür der eigenen Entscheidung nicht zu viele schlaflose Nächte zu machen.

Oder man kann die einfache Wahrheit akzeptieren – dass es kein einziges richtiges Bild der Wirklichkeit gibt, sondern nur eine Vielzahl verschiedener Bilder.

Diesen Standpunkt vertritt der Astronom Edward Harrison von der University of Massachusetts in seinem Buch „The Masks of the Universe". Er vertritt die Ansicht, dass wir *nie zu einem einzigen richtigen Bild des Universums gelangen* können, sondern nur zu einer Reihe sich verändernder Modelle.

In ihrem Buch „Einsteins Raum & Van Goghs Himmel" vertreten „Lawrence LeShan" und der Physiker „Henry Margenau" einen ähnlichen Standpunkt und gehen sogar direkt auf die komplexe Frage veränderter Bewusstseinszustände ein. Ihrer Ansicht nach besteht eine der größten Herausforderungen für die Menschheit darin, zu akzeptieren, dass unterschiedliche Erfahrungsbereiche – wie Wacherfahrungen oder das Bewusstsein vergangener Leben – uns schon immer radikal unterschiedliche Bilder der Realität vermittelt haben und dies auch weiterhin tun werden. LeShan und Margenau argumentieren eloquent, dass *wir nicht versuchen sollten, herauszufinden, welches davon richtig ist*,

sondern beide als das akzeptieren sollten, was sie sind: unterschiedliche Facetten dieses unglaublich facettenreichen Universums, in dem wir leben.

LeShan und Margenau glauben, dass es für unsere menschliche Entwicklung entscheidend ist, zu *lernen, vom Wachzustand in veränderte Bewusstseinszustände zu wechseln*, ohne sich von den unterschiedlichen Realitätsansichten, die diese bieten, stören zu lassen.

„Alles, was wir haben, deutet darauf hin, dass dieser Wechsel für uns unerlässlich ist. Er ist universell und findet in jeder Kultur und in jedem Zeitalter statt, das wir kennen. Wenn wir die Nutzung alternativer Realitäten fördern, wie in Meditation, Spiel, ernster Musik usw., erhöhen wir die Fähigkeit des Menschen, neue Potenziale zu erschließen. Wenn wir ihn verhindern, schädigen wir diese Menschen."[89]

Wenn Sie also feststellen, dass das Bild der Realität, das Sie in Zuständen des Bewusstseins über frühere Leben entdecken, sich von dem unterscheidet, an das Sie sich im Wachzustand gewöhnt haben, dann seien Sie nicht allzu beunruhigt darüber, dass Sie die beiden nicht miteinander in Einklang bringen können. Teile davon können sich überschneiden, andere nicht. Akzeptiere nur die nützlichen Aspekte jedes einzelnen und kümmere dich nicht um den Rest.

Oder, um es mit den Worten des Zen-Buddhismus auszudrücken: *„Akzeptiere, ohne zu akzeptieren, und glaube, ohne zu glauben.*"

[89] Lawrence LeShan and Henry Margenau, Einstein's Space & Van Gogh's Sky (New York: Macmillan, 1982), p. 12.

Bibliographie

Anderson-Evangelista, Anita. Hypnosis. New York: Arco Publishing, 1980.

Arroyo, Stephen. Astrology, Karma, and Transformation. Reno, Nevada: CRCS Publications, 1978.

Banerjee, H.N. Americans Who Have Been Reincarnated. New York: Macmillan,1980.

Banerjee, H.N. The Once and Future Life. New York: Dell, 1979.

Benson, Herbert. The Relaxation Response. New York: William Morrow & Co., 1975.

Berg, Dr. Philip S. The Wheels of the Soul. New York: The Research Centre of Kabbalah, 1984.

Bhaktivedanta, A.C., and Prabhupada, Swami. Coming Back. Los Angeles: The Bhaktivedanta Book Trust, 1982.

Brennan, J.H. Reincarnation: Five Keys to Past Lives. Wellingborough, Northamptonshire: The Aquarian Press, 1981.

Castaneda, Carlos. Tales of Power. New York: Simon & Schuster, 1974.

Cayce, Hugh Lynn. Edgar Cayce's Story of Karma. New York: Berkley Books, 1971.

Cerminara, Gina. Many Lives, Many Loves. Marina del Rey, California: DeVorss & Company, 1963.

Cerminara, Gina. Many Mansions. New York: New American Library, 1967.

Chang, Garma C.C. Teachings of Tibetan Yoga. Secaucus, New Jersey: The Citadel Press, 1974.

Clow, Barbara Hand. Eye of the Centaur. St. Paul, Minnesota: Llewellyn Publications, 1986.

Cranston, Sylvia, and Williams, Carey. Reincarnation. A New Horizon in Science, Religion, and Society. New York: Julian Press, 1984.

Crowley, Aleister. Magick. New York: Weiser, 1979.

Dean, Stanley R., ed. Psychiatry & Mysticism. Chicago: Nelson- Hall, 1975. Dethlefsen, Thornwald. Voices from Other Lives. New York: Evans, 1977.

Ebon, Martin, ed. Reincarnation in the Twentieth Century. New York: New American Library, 1969.

Erickson, Milton H., and Rossi, Ernest L., and Rossi, Sheila I. Hypnotic Realities. New York: Irvington Publishers, 1976.

Evans-Wentz, W.Y. The Tibetan Book of the Great Liberation. London: Oxford University Press, 1968.

Faraday, Ann. Dream Power. New York: Berkley Books, 1972.

Finkelstein, Adrian. Your Past Lives and the Healing Process. Farmingdale, New York: Coleman Publishing, 1985.

Fiore, Dr, Edith. You Have Been Here Before. New York: Ballantine Books, 1978.

Fisher, Joe. The Case for Reincarnation. New York: Bantam Books, 1985.
Fremantle, Francesca, and Trungpa, Chogyam. The Tibetan Book of the Dead. Boulder, Colorado: Shambhala, 1975.

Gallup, George. Adventures in Immortality. New York: McGraw-Hill Book Company, 1982.

Garfield, Patricia. CreativeDreaming. New York: Ballantine Books, 1974.

Ghose, Sri Chinmoy Kumar. Yoga and the Spiritual Life. New York: Tower Publications, 1970.

Glaskin, G. M. Windows of the Mind. New York: Delacorte Press, 1974.

Goldberg, Dr. Bruce. Past Lives, Future Lives. North Hollywood, California:

Newcastle Publishing, 1982.

Grant, Joan. FarMemory. New York: Harper and Row, 1956.

Grof, Stanislav. Beyond the Brain. Albany, New York: The State University of New York Press, 1985.

Grof, Stanislav. RealmsoftheHumanUnconscious. New York: E.P. Dutton, 1976.

Guirdham, Arthur. The Cathars and Reincarnation. London: Neville Spearman, 1970.

Guirdham, Arthur. We Are One Another. Wellingborough, Northamptonshire: Turnstone Press Limited, 1982.

Head, Joseph, and Cranston, S.L. Reincarnation in World Thought. New York: Julian Press, 1967.

Hilgard, Ernest R. The Experience of Hypnosis. New York: Harcourt, Brace & World, 1968.

Hoffman, Enid. Develop Your Psychic Skills. Gloucester, Massachusetts: Para Research, 1981.

Holzer, Hans. Life Beyond Life. West Nyack, New York: Parker Publishing Company, 1985.

Humphreys, Christmas. Buddhism. England: Penguin Books, 1967.

Humphreys, Christmas. Karma and Rebirth. London: John Murray, 1943.

Iverson, Jeffery. More Lives than One? New York: Warner Books, 1976.
Johnston, Charles. The Memory of Past Births. New York: Metaphysical Publishing, 1899.

Johnson, Don. The Protean Body. New York: Harper & Row, 1977.

Jyotirmayananda, Swami (translated and edited by Lilian K.Donat). Meditate the Tantric Yoga Way. New York: E. P. Dutton & Co., 1973.

Kelly, Sean F., and Kelly, Reid J. Hypnosis: Understanding How It Can Work For You. Reading, Massachusetts: Addison- Wesley, 1985.

Kelsey, Denys, and Grant, Joan. Many Lifetimes. Garden City, New York: Doubleday, 1967. Kohler, Wolfgang. Gestalt Psychology. New York: New American Library, 1947.

LaBerge, Stephen. Lucid Dreaming. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1985.

LeCron, Leslie M. Self Hypnotism. New York: New American Library, 1964. Lenz, Frederick. Lifetimes. New York: Fawcett Books, 1979.

LeShan, Lawrence. Alternate Realities. New York: Evans, 1976.

LeShan Lawrence, and Margenau, Henry. Einstein's Space and Van Gogh's Sky. New York: Macmillan, 1982.

Lilly, John. The Center of the Cyclone. New York: Bantam Books, 1973. Montgomery, Ruth. Here and Hereafter. New York: Coward- McCann, Inc., 1968.

Lilly, John. Threshold To Tomorrow. New York: Fawcett Crest, 1982.

Moore, Marcia. Hypersentience. New York: Bantam Books, 1977

Moore, Marcia, and Alltounian, Howard. Journeys Into the Bright World. Rockport, Massachusetts: Para Research, 1978

Moss, Peter, and Keeton, Joe. Encounters with the Past. Garden City, New York: Doubleday, 1981.

Lethbridge, T.C. The Power of the Pendulum. London: Routledge& Kegan Paul, 1976.

Naranjo, Claudio, and Ornstein, Robert E. On the Psychology of Meditation. New York: Viking, 1971.

Netherton, Morris, and Shiffrin, Nancy. Past Lives Therapy. New York: Ace Books, 1978.

Ornstein, Robert E., ed. The Nature of Human Consciousness. New York: Viking, 1973.

Pearce, Joseph Chilton. Magical Child Matures. New York: E. P. Dutton & Co., 1985.

Pearson, Durk, and Shaw, Sandy. Life Extension. New York: Warner Books, 1982.

Perls, Frederick, and Hefferline, Ralph E., and Goodman, Paul. Gestalt Therapy. New York: Bantam Books, 1977.

Polster, Erving, and Polster, Miriam. Gestalt Therapy Integrated. New York: Vintage, 1973.

Prabhavananda, Swami, and Isherwood, Christopher. How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali. New York: New American Library, 1953. Progoff, Ira. The Practice of Process Meditation. New York: Dialogue House Library, 1980.

Rajneesh, Bhagwan Shree. Meditation. New York: Harper & Row, 1978.

Ring, Kenneth. Heading Toward Omega. New York: William Morrow, 1985. Rogo, D. Scott. The Search for Yesterday. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1985.

Roberts, Jane. How to Develop Your ESP Power. New York: Pocket Books, 1966. Roberts, Jane. Seth Speaks. New York: Bantam Books, 1972.

Roberts, Jane. The Nature of Personal Reality. New York: Bantam Books, 1978.

Roberts, Jane. The Nature of the Psyche. New York: Bantam Books,1984.

Roberts, Jane. The Seth Material. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1970.

Roberts, Jane. The "Unknown" Reality: A Seth Book. (2 volumes), Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1979.

Stearn, Jess. Soul Mates. New York: Bantam Books, 1984.

Stearn, Jess. Yoga, Youth, and Reincarnation. New York; Bantam Books, 1965.

Steiger, Brad, and Steiger, Frances. The Love Force. Engle- wood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1985.

Stein, Murray, ed. Jungian Analysis. Boulder, Colorado: Shambhala, 1984. Steiner, Rudolf. Reincarnation and Karma. London: Rudolf Steiner Press, 1977.

Stevens, Petey . Opening Up to Your Psychic Self. Nevertheless Press, 1983. Berkeley , California:

Stevenson, Ian. Telepathic Impressions. Charlottesville, Virginia: The University Press of Virginia, 1970.

Stevenson, Ian. Twenty Cases Suggestive of Reincarnation. Charlottesville, Virginia: The University Press of Virginia, 1974.

Stevenson, Ian. Xenoglossy. Charlottesville, Virginia: The University Press of Virginia, 1974.

Storr, Anthony, ed. The Essential Jung. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1983.

Sutphen, Dick, and Taylor, Lauren Leigh. Past-Life Therapy in Action. Malibu, California: Valley of the Sun Publishing Co., 1983.

Sutphen, Dick, and Taylor, Lauren Leigh. Past Lives, Future Loves. New York: Pocket Books, 1978.

Sutphen, Dick, and Taylor, Lauren Leigh. Unseen Influences. New York: Pocket Books, 1982.

Sutphen, Dick, and Taylor, Lauren Leigh. You Were Born Again to be Together. New York: Pocket Books, 1976.

Talbot, Michael. Beyond the Quantum. New York: Macmillan, 1986.

Talbot, Michael. Mysticism and the New Physics. New York: Bantam Books, 1981.

Talbot, Michael. The Delicate Dependancy. New York: Avon Books, 1982.

Tart, Charles, ed. Altered States of Consciousness. New York: John Wiley & Sons, 1969.

Thera, Nyanaponika. The Heart of Buddhist Meditation. New York: Samuel Weiser, 1965.

Trungpa, Chogyam. Born in Tibet. Boston: Shambhala, 1985.

Van Waveren, Erlo. Pilgrimage to Rebirth. New York: Samuel Weiser, 1978. Wambach, Helen. Life Before Life. New York: Bantam Books, 1979.

Wambach, Helen. Reliving Past Lives. New York: Barnes & Noble Books, 1984.

Wilson, Ian. All in the Mind. Garden City, New York: Doubleday, 1981. Williston, Glenn, and Johnstone, Judith. Soul Search. Wellingborough,

Northamptonshire: The Aquarian Press, 1983. Wolf, Fred. Star Wave. New York: Macmillan, 1984.

Wolberg, Lewis R. Hypnosis: Is it for You? New York: Dembner Books, 1982. Yogananda, Paramahansa. Man's Eternal Quest. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1982.

Nachspann

Wir danken hiermit den folgenden Personen für die Erlaubnis, Auszüge aus zuvor veröffentlichtem Material zu zitieren:

Einstein's Space and Van Gogh's Sky by Lawrence LeShan and Henry Margenau. Copyright © 1982 by Lawrence LeShan and Henry Margenau. All rights reserved. Used by permission of the Macmillan Publishing Company, a division of Macmillan, Inc.

The Heart of Buddhist Meditation by Nyanaponika Thera. Copyright © 1962 by Nyanaponika Thera. All rights reserved. Used by permission of Samuel Weiser, Inc.

The Joyous Cosmology: Adventures in the Chemistry of Consciousness by Alan W. Watts. Copyright © 1966 by Alan W. Watts. All rights reserved. Used by permission of Pantheon Books, a division of Random House, Inc.

"Kay Ortmans Way" by My, from Human Behavior, May 1979. Copyright © 1974 by Human Behavior. All rights reserved. Used by permission of Human Behavior.

Life Beyond Life by Hans Holzer. Copyright © 1985 by Hans Holzer. All rights reserved. Used by permission of Parker Publishing Company, Inc.

Life Extension by Durk Pearson and Sandy Shaw. Copyright © 1982 by Durk Pearson and Sandy Shaw. All rights reserved. Used by permission of Warner Books, Inc.

Man's Eternal Quest by Paramahansa Yogananda. Copyright © 1975, 1982 by Self-Realization Fellowship. All rights reserved. Used by permission of Self- Realization Fellowship.

M*any Lives, Many Loves* by Gina Cerminara. Copyright © 1963 by Gina Cerminara. All rights reserved. Used by permission of DeVorss & Company.

Memories, Dreams, and Reflections by C. G. Jung. Copyright © 1961, 1962, 1963 by Random House, Inc. Translated by Richard and Clara

Winston, recorded and edited by Aniela Jaffe. Used by permission of Pantheon Books, a division of Random House, Inc.

"Questions and Answers," from Metapsychology, Spring 1985. Copyright © 1985 by Metapsychology. All rights reserved. Used by permission of Metapsychology.

Pilgrimage to the Rebirth by Erlo van Waveren. Copyright © 1978 by Erlo van Waveren. All rights reserved. Used by permission of Samuel Weiser, Inc.

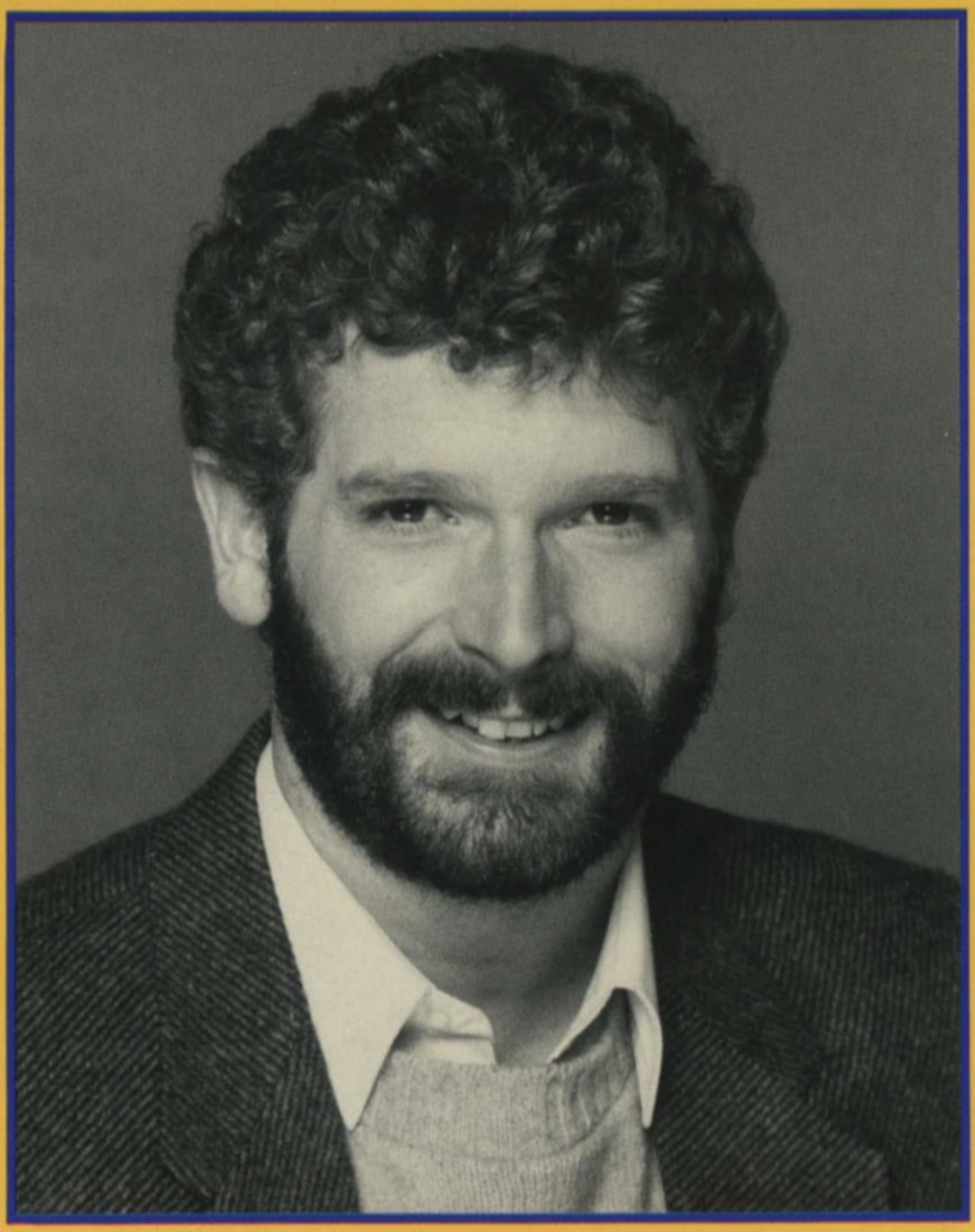
"President's Message," by Ernest F. Pecci, M. D., from The Association for Past- Life Research and Therapy Newsletter, Spring 1984. Copyright © 1984 by The Association for Past-Life Research and Therapy. All rights reserved. Used by permission of Ernest F. Pecci, M. D.

The Search for Yesterday by D. Scott Rogo. Copyright © 1985 by D. Scott Rogo. All rights reserved. Used by permission of Prentice-Hall, Inc.

You Have Been Here Before by Edith Fiore. Copyright © 1978 by Edith Fiore.

Alle Rechte vorbehalten. Mit freundlicher Genehmigung von Coward, McCann & Geoghegan, einer Abteilung der Putnam Publishing Group.

Ende



AUTHOR PHOTOGRAPH BY DONNA M. CASSELL

MICHAEL TALBOT is the author of two science books, *Mysticism and the New Physics* and *Beyond the Quantum,* and two novels, *The Delicate Dependency* and *The Bog.* Through a lifetime of study he is now able to recall twenty past lives. He lives in New York City.

ISBN 0-517-56301-0